ડૉ. સુનિલ જોગી

ટિપ્સ ઑફ સક્સેસ

- અનુશાસન : સ્વયંને સ્વયંભૂ બનાવવાની કળા
- સ્વપ્નો જોવાની ઝંખનાઓ
- હકારાત્મક વિચાર
- પોતાની પર વિશ્વાસ
- જીતવા માટેનું દૃઢ મનોબળ



VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

ડિપ
ચોં

ટિપ્સ ઑફ સક્સેસ

- તમારામાં રહેલી શક્તિઓને ઓળખો
- ક્ષણેક્ષણનો સદુપયોગ કરો
- આશાવાદી અને હકારાત્મક બનો
- 'સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચાર' ધરાવતી જીવનશૈલી અપનાવો
- મોકાને છટકીને જવા ન દો.
- આવી જ સફળ વાતોનો લખલૂટ ખજાનો તમારા હાથમાં, વાંચો અને સફળ થાઓ.

– ડૉ. સુનિલ જોગી

ટિપ્સ ઑફ સક્સેસ

ડૉ. સુનિલ જોગી



ડાયમંડ બુક્સ

ISBN : 978-81-288-2569-9

Published by : Diamond Pocket Books (P) Ltd .

X-30, Okhla Industrial Area, Phase-II

New Delhi-110020

Phone : 011-41611861-65, 40712100

Fax : 011-41611866

E-mail : sales@dpb.in

Website : www.dpb.in

Edition : **2012**

Tips of Success (Gujarati)

by : Dr. Sunil Jogi

સમર્પણ

મને ખૂબ જ પ્રેમ કરનાર

મહારાષ્ટ્ર હાઈકોર્ટના ભૂતપૂર્વ ન્યાયાધીશ

અને

સુપ્રિમ કોર્ટના મુખ્ય ન્યાયાધીશ

માનનીય શ્રી દલબીર ભંડારીજીને સાદર સમર્પિત

- ડૉ. સુનીલ જોગી

પ્રકથન

આજના આ ભૌતિકવાદી યુગમાં માણસ સુખની શોધમાં આમથી તેમ ભટકી રહ્યો છે. એણે પોતાની સુખ-સુવિધાઓ માટેનાં સાધનો તો એકઠાં કરી લીધાં છે, પરંતુ એનાથી એને હજી પૂરો સંતોષ મળ્યો નથી. એ કહેવાતી સફળતાનાં સોપાનો પર ચઢી તો ગયો છે, પરંતુ વાસ્તવિક સફળતાથી તે હજી ઘણોબધો દૂર છે. ભૌતિકવાદી હોવામાં જીવનની સફળતા રહેલી છે એવું નથી. આસુરી પ્રવૃત્તિઓ એની પર એ રીતે હાવી થઈ ગઈ છે કે એના જીવનમાંથી દયા, સહાનુભૂતિ, પરોપકાર, પ્રામાણિકતા, નૈતિકતા, તપ, નિર્ભયતા જેવા દૈવી ગુણ લુપ્ત થતા જાય છે. એ એક અંધકારભર્યા અનંત ભૂગર્ભ તરફ નિરંતર આગળ વધી રહ્યો છે.

જીવન નદીની જેમ સતત પ્રવાહમાન છે. એ એક એવું એલૌકિક સંગીત છે, જે સાંભળનારના હૃદયના તારોને યુંકૃત કરી દે છે. એ આનંદપ્રાપ્તિનો અક્ષયસ્રોત છે. આજનો માનવ આ અસીમ આનંદથી વંચિત થઈને એક કસ્તૂરી મૃગ પાછળ ભટકી રહ્યો છે. કોઈ કાર્યની શરૂઆત કરતા પહેલાં જ તે ડામડોળ થઈ જાય છે. ભવિષ્ય પ્રત્યેની અનિશ્ચિતતાની ભાવના એને નિરાશ કરી દે છે. ભાગ્યમાં આંધળો વિશ્વાસ મૂકીને એ પોતાનાં કર્મોથી વિમુખ થતો જાય છે. નકારાત્મક વિચારો એને જકડી લે છે અને આંતરિક શક્તિઓ કુંઠિત થઈ જાય છે, રૂંધાઈ જાય છે. સંઘર્ષોથી ગભરાઈને એ પલાયન કરી લે છે એ પોતાની ધીરજ ગુમાવી બેસે છે. એ યોગ્ય-અયોગ્યનો નિર્ણય કરી શકતો નથી અને છેવટે જીવનમાં નિષ્ફળ નીવડે છે.

વાસ્તવમાં કોઈ પણ કાર્ય સરળ કે અઘરું હોતું નથી. આપણી ઇચ્છાશક્તિમાં રહેલી પ્રબળતા અને એમાં રહેલી ખામી જ કોઈ પણ કાર્યને સહેલું કે અઘરું બનાવતી હોય છે. જો આપણે દૃઢ સંકલ્પ કરીને કોઈ પણ કાર્યને પૂરું કરવામાં આપણી તમામ શક્તિઓને કામે લગાડી દઈએ તો આપણે જરૂર સફળ થઈ શકીએ. આપણે આપણા ભૂતકાળમાંથી શીખવું જોઈએ અને આપણી ભૂલોને ઓળખીને એને સુધારી લેવી જોઈએ. આપણે જો કોઈ જગાએ નિષ્ફળ થયા હોય તો એમાં મોટાભાગે આપણા પ્રયત્નોની ઊણપ જ જવાબદાર હોય છે. આત્મ-વિશ્લેષણ આપણને શક્તિ પૂરી પાડશે. સફળતા અને અસફળતા જીવનરૂપી સિક્કાના બે ભાગ છે. કોઈ પણ કાર્યમાં નિષ્ફળ જાવ તો

વારંવાર પ્રયત્નો કરતા રહો. સમયનું ચોક્કસ આયોજન કરો. જુસ્સાપૂર્વક સમસ્યાઓનો સામનો કરો. સમસ્યાઓ આપણી પરીક્ષા લે છે. જેમાં સફળ થઈને આપણે શુદ્ધ સોનું સાબિત થવાનું છે.

સફળતા મેળવવા માટે બજારમાં અનેક પુસ્તકો પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યાં છે. એ દરેકમાં કાંઈ ને કાંઈ નાવિન્ય છે. એ આપણને પ્રેરણા પૂરી પાડે છે. આ પુસ્તકમાં જીવનમાં સફળ થવા માટેની અચૂક 'ટિપ્સ' આપવામાં આવે છે. જેને ગ્રહણ કરીને તમે પોતાની જીવન-દિશા નક્કી કરીને પ્રગતિ-પથ પર નિરંતર અગ્રેસર રહી શકો છો.

અર્લ નાઇટિંગેલના શબ્દોમાં કહીએ તો – "સફળતા એક સફર છે, મંજિલ નહીં. મંજિલ કે લક્ષ્ય-પ્રાપ્તિ પછી થોભી જવામાં સફળતાનો અંત છે."

માટે સતત ચાલતા રહો. એક સફળતા મળ્યા પછી તરત બીજી સફળતા માટે સંપૂર્ણપણે તૈયાર થઈને પોતાના કામમાં તલ્લીનતાથી ડૂબી જાવ. અમારી શુભકામનાઓ તમારી સાથે છે.

ડૉ. સુનિલ જોગી

(આંતરરાષ્ટ્રીય કવિ, લેખક તથા વિચારક)

અનુક્રમણિકા

1 ‘સાદું જીવન, ઉચ્ચ વિચાર’ ધરાવતી જીવનશૈલી અપનાવો

2 અવસરને તરત ઝડપી લો

3 સ્વાવલંબી બનો, પરજીવી નહીં

4 સમયને સાધી લો

5 કોણે કહ્યું, તમે હીન છો?

6 ક્રોધ સફળતાની કાતર છે

7 જવાબદારી નિભાવતા શીખો

8 આશા જીવનનો પ્રાણ છે

9 આળસ દુશ્મન છે

10 સંકલા સિદ્ધિ આપે છે

11 બાવાના બેઉ બગડ્યા...

12 સંયમ એક દિવસ જરૂર ફળે છે

13 તણાવ ઊર્જાને ગળી જાય છે

14 પ્રકૃતિનો કણેકણ પ્રેરક છે

15 નિરુદ્દેશ્ય જીવન – એક રઝળતી નાવ

16 મન પર લગામ રાખો

17 આત્મસન્માન ગીરવે ન મૂકો

18 શરીર.: બધા ધર્મોનું સાધન

19 ફળની ઇચ્છા વગર કર્મ કરો

20 વેરવિખેરપણું સમેટીને એકાગ્ર થઈ જાવ

21 પ્રસંશા તથા નિંદા ખીણમાં લઈ જાય છે

22 સંતોષમાં જ ખરું સુખ છે

23 આત્મવિશ્વાસથી છલકતા રહો

24 શબ્દોનો માર ખૂબ જ ઊંડો હોય છે

25 અભિમાન : વિનાશનું મૂળ

26 અનુશાસન : સ્વને સ્વયંભૂ બનાવવાની કલા

27 વિનમ્રતા અને શિષ્ટતા દૈવી ગુણ છે

28 નાની નાની વાતોની અવગણના હાનિકારક છે

29 કેટલાંક અન્ય મહત્ત્વનાં પાસાંઓ

૧

'સાદું જીવન, ઉચ્ચ વિચાર' ધરાવતી જીવનશૈલી અપનાવો

એક પ્રસિદ્ધ કવિએ 'સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચાર'ને જીવનનો સાર કહ્યો છે. આપણી પ્રાચીન ભારતીય સંસ્કૃતિમાં આપણા તપસ્વી ઋષિ-મુનિઓએ આપણને સાદા જીવન સાથે 'પોતાનાં વૈચારિક મૂલ્યોને હંમેશાં ઉચ્ચ રાખવાની પ્રેરણા આપી છે. આપણે બધાએ વેદો, પુરાણો, ઉપનિષદો, આરણ્યકો વગેરે ગ્રંથોમાં એમના વિશે વાંચ્યું છે કે મહાપુરુષો પોતાનું સર્વસ્વ ત્યાગીને જંગલોના શરણે જઈને કઠોર તપશ્ચર્યા કરતા હતા. એમના શરીર પર માત્ર એક લંગોટી અથવા તો કહેવા પૂરતું નામ માત્રનું એક કપડું રહેતું હતું. જંગલમાં એમને જે લૂખું-સુખું ભોજન-ફળાહાર, ગૌદૂધ વગેરે મળતું હતું, એનાથી જ તેઓ તૃપ્ત થઈ જતા હતા. દૈવીય પ્રેરણાથી મળતા જ્ઞાનનો પ્રસાર-પ્રસાર એ જ એમનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય હતો. આમ, સાદું જીવન જીવવા છતાં તેઓ વૈચારિક રીતે અત્યંત ધનવાન હતા. એમણે આપણને શીખવાડ્યું કે બાહ્ય આડંબરમાં રહીને જીવન જીવવાથી મનુષ્ય દેવત્વ પ્રાપ્ત ન કરી શકે. ત્યાગપૂર્વક યોગ કરવાથી જ મનુષ્ય પોતાના જીવનમાં સફળતાની ઊંચાઈઓને આંબી શકે. વાસ્તવમાં તો એ જ માણસ સુખી કહેવડાવવા માટે લાયક છે.

એક અંગ્રેજી કવિએ પણ વાસ્તવિક સુખ અને જીવનમાં સફળ મનુષ્ય વિશે લખ્યું છે –

He hath nothing, but he hath all .

(એની પાસે કશું જ નથી, પરંતુ એની પાસે બધું જ છે.)

આપણા સંતોની સાદગીનું શિખર જુઓ! રાજા-મહારાજાઓ એમના દ્વાર પર આવીને એમને સુવર્ણ મુદ્રાઓ ભેટ ધરે છે, માત્ર એમનામાં જ એવું કહેવાની શક્તિ છે –

"સંતન કૌ કહા, સીકરી સોં કામ"

(મહારાજ! આ ધન-સંપત્તિ તમે તમારી પાસે જ રાખો. આનાથી સંતોને શો મતલબ? આ તો અમારી માટે માટીનાં ઢેફાં બરોબર છે.)

કોઈ સાધારણ મનુષ્ય હોય તો આટલું ધન મળતા જ ગદ્ગદ થઈ જાય અને રાજાની પ્રશંસા કરતા થાકે નહીં.

સંતોની સાદગી અને તપને કારણે જ રાજા-મહારાજાઓ સ્વયં ચાલીને એમના આશ્રમે જતા હતા. જો કોઈ સંત એમના મહેલ સુધી આવી જાય તો એ પોતાનું રાજસિંહાસન છોડીને સામે ચાલીને એમનો આદર-સત્કાર કરતા હતા.

કહેવાય છે કે એકવાર મોગલ સમ્રાટ અકબરે પોતાનાં નવરત્નોમાંના એક – સંગીત સમ્રાટ તાનસેનને કહ્યું હતું કે તે એમના ગુરુ સ્વામી હરિદાસનું સંગીત સાંભળવા માંગે છે. તાનસેને કહ્યું – "જહાપનાહ! સ્વામીજી તો દરબારમાં આવશે નહીં, તમારે જાતે એમની પાસે જવું પડશે." ત્યારે અકબરે વેશ બદલીને વૃંદાવનમાં એમનું સંગીત સાંભળ્યું.

ભગવાન શ્રીરામનું ઉદાહરણ આપણી આંખ સામે જ છે. રાજ પરિવારમાં જન્મ લઈને જીવનનાં તમામ ઐશ્વર્યો અને સુખોને ભોગવતા. જ્યારે એમને ચૌદ વર્ષનો વનવાસ આપવામાં આવ્યો ત્યારે એમણે એક ક્ષણ પણ ખચકાયા વગર આ સુખોનો ત્યાગ કરી દીધો. શરીર પર વલ્કલ-વસ્ત્ર ધારણ કરી લીધું. વન-વન ઉઘાડે પગે ભટકે છે અને કંદ-મૂળ તથા ફળ-ફૂલનો આહાર લે છે. સાદગીપૂર્ણ વનવાસનો સમય પસાર કરવા છતાં એ પોતાની નૈતિકતા, વૈચારિક દૃઢતા અને આદર્શોને જાળવી રાખે છે.

માતા સીતા એક રાજકુમારી હોવા છતાં રામ સાથે સાદગીપૂર્વક જીવન વિતાવે છે અને અનેક કષ્ટો વેઠે છે. છતાં એમના મોંમાથી ક્યારેય પણ રાવ-ફરિયાદ સાંભળવા મળતી નથી. ભરત રાજા હોવા છતાં ચૌદ વર્ષ સુધી સંતો જેવું જીવન જીવે છે.

ભગવાન બુદ્ધ અને મહાવીર સ્વામી રાજપુત્ર હોવા છતાં જ્ઞાનની શોધમાં ભગવો ધારણ કરી લે છે.

આ રાજપુરુષોએ પોતાનાં સુખોનો ત્યાગ કર્યો. સુખ મળ્યું તો એનાથી છકી ન ગયા, દુઃખ મળ્યું તો એનાથી ગભરાયા નહીં. સુખ-દુઃખ બંનેમાં સરખો ભાવ રાખવો એ જ સાદગીનો મૂળ મંત્ર છે.

સુખ મળી જાય એનાથી છકી ન જશો, દુઃખ મળે તો એનાથી ગભરાઈ ન જશો. સુખ-દુઃખ બંનેમાં સરખો ભાવ રાખવો એ જ સાદગીનો મૂળ મંત્ર છે.

જો આપણે અન્ય મહાપુરુષોનાં જીવન પર નજર કરીએ તો મહારાણા પ્રતાપનું સાદગીભર્યું જીવન પણ અનુકરણીય છે. રાજા હોવા છતાં એમણે મોગલો સામે યુદ્ધ કરતી વખતે વિપત્તીના સમયમાં ઘાસમાંથી બનાવેલી રોટલીઓ ખાધી, પરંતુ તાબે ન થયા. રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધી તો સાદગી અને ઉચ્ચ વિચારની એક મૂર્તિ સમાન હતા. એમણે પોતાનું આખું જીવન એક સામાન્ય ભારતીય નાગરિક જેમ વિતાવ્યું. મહાન બ્રિટન સામ્રાજ્યના એ વખતના પ્રધાનમંત્રી વિન્સટન ચર્ચીલે એકવાર લંડનમાં આયોજિત ગોળમેજી પરિષદ પહેલાં કહ્યું હતું કે, "ભારતના એ નિર્વસ્ત્ર ફકીરને જુઓ, જેણે બ્રિટિશ સામ્રાજયના પાયાને હચમચાવી નાખ્યો."

ખરેખર તો ચર્ચીલ એ સમયે ગાંધીજીના સાદગીપૂર્ણ જીવનની પ્રશંસા કરી રહ્યા હતા. સાદું જીવન જીવનાર વ્યક્તિમાં એટલું નૈતિક સાહસ અને વૈચારિક દૃઢતા આવી જાય છે કે એ મોટા-મોટા સામ્રાજ્યોની દીવાલોને પણ હચમચાવી મૂકે છે. એમના નામથી જ રાજસિંહાસનો કંપી ઊઠે છે. પંડિત જવાહરલાલ નેહરુને યાદ કરો, એમનો ધનાઢ્ય કુટુંબમાં જન્મ થયો હોવા છતાં સ્વતંત્રતા આંદોલનમાં ઝંપલાવવા માટે પોતાનું બધું ત્યાગી દીધું. ખાદીનાં વસ્ત્રો પહેર્યાં, ઉઘાડા પગે ચાલ્યા અને અંગ્રેજોની લાકડીઓ ખાધી. પૂર્વ પ્રધાનમંત્રી શ્રી લાલબહાદુર શાસ્ત્રીએ દેશની આઝાદી માટે પોતાનું બધું જ છોડી દીધું. તમને એ વાત જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે કેન્દ્રીય મંત્રી હોવા છતાં એમની પાસે પોતાનો કોટ નહોતો. પ્રધાનમંત્રી હોવા છતાં એમની પાસે માત્ર બે જ જોડી ખાદીનાં વસ્ત્રો અને જાકિટ હતાં.

સાદગીપૂર્ણ વ્યક્તિ શિખર પર હોવા છતાં દેખાડો કરતાં નથી અને લોકોની ટીકા કે નિંદાથી અથવા તો લોકોના કહેવાથી તે પોતાનાં વિચાર બદલતા નથી.

ભારતના એ નિર્વસ્ત્ર ફકીરને જુઓ, જેણે બ્રિટિશ સામ્રાજ્યના પાયાને હચમચાવી નાખ્યો.

લાલબહાદુર શાસ્ત્રીજીના જીવનની અમુક ઘટનાઓ એવી જ છે. જ્યારે એમના લગ્ન થઈ રહ્યા હતા ત્યારે સાત ફેરા દરમિયાન એમણે પોતાની પત્ની લલિતા શાસ્ત્રીને પુરોહિતને સ્થાને સ્વયં વચનસિદ્ધિ કરી. જો કે આ વાતનો ખૂબ જ વિરોધ થયો. પરંતુ તેઓ પોતાની વાતમાંથી ટસના મસ ન થયા. એમાંથી એક વચન એવું પણ હતું કે લલિતાજી આજીવન ખાદીનાં વસ્ત્રો જ પહેરશે. એમણે પોતે જીવનભર ખાદી પહેરવાનો સંકલ્પ કર્યો હતો અને પોતાની પત્ની પાસે પણ એ જ અપેક્ષા

રાખી, જેનો લલિતાજીએ સહર્ષ સ્વીકાર કર્યો અને આજીવન પોતાનું વચન નિભાવ્યું.

બીજી ઘટના એ વખતની છે, જ્યારે તે કેન્દ્રીય મંત્રી હતા. એમના બંગલામાં કુલરોની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી હતી. બધા ખૂબ ખુશ હતા. બંગલા પર આવ્યા પછી જ્યારે શાસ્ત્રીજીને ખબર પડી કે અહીંયાં કુલરો લગાડવામાં આવ્યા છે ત્યારે એમણે તાત્કાલિક એને હટાવી દેવડાવ્યા. ત્યારબાદ એમનાં બાળકોને એમણે સમજાવ્યા, "અત્યારે તો હું મંત્રી છું. કુલરની સુવિધા છે. કાલે હું મંત્રી ન રહ્યો અને આપણે આપણા મકાનમાં જવું પડે તો હું ત્યાં કુલરની વ્યવસ્થા ન કરી શકું. અહીંયાં તમને કુલરની આદત પડી જશે. પછી એના વગર તમે રહી નહીં શકો. એટલા માટે મેં કુલરો કઢાવી નાંખ્યા."

એમનાં બાળકો સરકારી કારમાં નહીં, ઘોડાગાડીમાં બેસીને વિદ્યાલયમાં ભણવા જતાં હતાં.

સાદગીપૂર્ણ વ્યક્તિ પોતાની સાથે પોતાના વિચારોની ઉષ્મા દ્વારા બીજાને પણ પ્રભાવિત કરે છે અને લોકો એમનું અનુકરણ કરવા તૈયાર થઈ જાય છે. એ સુવિધાભોગી નથી હોતા અને પોતાના વિચારો દ્વારા બીજાને પણ એવી પ્રેરણા આપે છે કે તે જીવનમાં આવતી વિષમ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાની આદત પાડે. આની શરૂઆત તે પોતાના ઘરથી કરવાનું પસંદ કરે છે.

સાદગીપૂર્ણ વ્યક્તિના વિચારો ખૂબ જ પવિત્ર હોય છે. એ પોતાનાં માટે નથી વિચારતો, પરંતુ જનકલ્યાણ એ જ તેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય હોય છે. તે કોઈપણ વસ્તુ પાછળ ખોટો ખર્ચ નથી કરતો.

આચાર્ય ચાણક્યે નંદવંશનો સમૂળગો નાશ કરવાનો સંકલ્પ કર્યો, જેને એમણે પોતાનો જીવ હોડમાં મૂકીને પણ પૂરો કર્યો. જો એમણે ધાર્યું હોત તો એ પોતાને સમ્રાટ જાહેર કરી શક્યા હોત, પરંતુ એમણે ચંદ્રગુપ્ત વિક્રમાદિત્યને જ રાજા બનાવ્યો. નંદના અત્યાચારી શાસનનો અંત એ જ એમનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય હતો.

એકવાર એક વિદેશી યાત્રી આચાર્ય ચાણક્ય પાસે આવ્યો. એ સમયે આચાર્ય કંઈક કામ કરી રહ્યા હતા. એટલે એ બહાર બારણા પાસે જ ઊભો રહી ગયો. એણે જોયું કે કામ કરી લીધા પછી એક દીવો ઓલવીને બીજો પ્રગટાવી લીધો. આચાર્ય મળતા એણે દીવાવાળો કોયડો એમની સામે રજૂ કર્યો. ચાણક્યે કહ્યું – "પહેલા હું રાજકાર્ય કરી રહ્યો હતો. મારે

રાજ્ય દ્વારા આપવામાં આવેલ તેલનો ઉપયોગ કરી રહ્યો હતો. ત્યારબાદ ઘરેલું કાર્ય કરવા માટે મેં મારા વેતનમાંથી ખરીદેલા તેલનો ઉપયોગ કર્યો."

પોતાના ઉચ્ચ વિચારો દ્વારા સાદું જીવન જીવનાર વ્યક્તિ સંકલ્પોથી ધનિક હોય છે. સંકલ્પ કર્યા પછી એ મોં નથી ફેરવી લેતો. એ એનો પૂરો કરીને જ જંપે છે.

સાદગી સંપન્ન વ્યક્તિ પાયાના પથ્થર સમાન હોય છે. જે જમીનમાં દટાયેલો હોય છે અને ઇમારતનું રક્ષણ કરવાનું દાયિત્વ નિભાવે છે. પરંતુ એના વિચારોની પહોંચ કાંગરાઓ અને ટોચ પર રહેલા કળશ સુધી વિસ્તરેલી હોય છે. લોકો કાંગરા અને કળશને જોઈને ખુશ થાય છે, પરંતુ એ પાયાને ભૂલી જાય છે. જ્યારે સૌથી પહેલાં તો એ પાયો જ ભરતા હોય છે. પાયાથી જ શરૂઆત કરતા હોય છે.

વહી જો નીંવ મેં નીચે ગડા હૈ,

વહી તો સબસે ઊંચા સોચતા હૈ.

સાદું જીવન જીવનાર વ્યક્તિનું જીવન પણ સાવ સરળ હોય છે. ન કોઈ છળ, ન કપટ. એકદમ બાળક માફક પારદર્શી-સાફ-શુદ્ધ ઝરણાના પાણીની જેમ તલસ્પર્શી! આવી વ્યક્તિ જે વાત પોતાના જીવનમાં ઉતારી લે છે, એની સલાહ એ બીજાને પણ આપે છે. એ પરાણે કોઈની પર પોતાના વિચારોને સ્થાપિત નથી કરતો.

શિખોના પ્રથમ ગુરુ શ્રી નાનક દેવ પાસે એક મહિલાં આવી. એણે પોતાના બાળક તરફ ઇશારો કરીને કહ્યું કે ગુરુજી આ ગોળ બહુ ખાય છે. થોડીવાર વિચારીને ગુરુ નાનકે કહ્યું કે એક અઠવાડિયા પછી તમે ફરી આવજો. જ્યારે એ મહિલા એક અઠવાડિયા પછી ફરી ગુરુ નાનક પાસે આવી ત્યારે એમણે બાળકને સમજાવતા કહ્યું – "દીકરા! વધારે પડતો ગોળ ખાવાની આદત ખરાબ છે. એને છોડી દે." એમની આ વાત સાંભળી એ મહિલાને આશ્ચર્ય થયું. એણે કહ્યું – "આ વાત તો તમે સાત દિવસ પહેલાં પણ બાળકને કહી શક્યા હોત." ત્યારે ગુરુજીએ શાંતિથી કહ્યું – "પહેલાં હું પણ ખૂબ જ ગોળ ખાતો હતો. સૌથી પહેલાં મેં પોતાની જાતને કાબૂમાં કરી, પછી આ બાળકને વધારે ગોળ ન ખાવાનું કહી શક્યો."

આ સાદગીપૂર્ણ વ્યક્તિની વૈચારિક શુદ્ધતા છે. નહિતર તો લોકો જે કામ બીજાને કરવાની મનાઈ કરે છે એ જ કામ તે એની પીઠ પાછળ કર્યા કરતા હોય છે.

સાદગી એક એવું ઘરેણું છે કે જેની બજારમાં ક્યાંય કિંમત આંકી શકાતી નથી. એ અમૂલ્ય છે. એને ગ્રહણ કરવા માટે ક્યાંય પૈસા ખર્ચવા પડતા નથી. જો ત્રાજવામાં એક બાજુ સાદગી અને બીજી બાજુ ઘરેણાંઓ મૂકવામાં આવે તો સાદગીની બાજુ જ નમતું રહેશે. એની કોઈ બરોબરી ન કરી શકે. કવિએ કેટલું સુંદર કહ્યું છે –

ગમો કા કોઈ ખરીદદાર નહીં હોતા,

જહાં પે દર્દ ન હો, પ્યાર નહીં હોતા.

જેવરો કે લીયે 'શોરૂમ' ખૂલે હૈ લેકિન,

સાદગી કા કોઈ બાજાર નહીં હોતા.

આપણે બધાએ પ્રકૃતિને ખૂબ જ નજીકથી જોઈ છે. સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્ત થવો, આકાશમાં ચંદ્ર અને તારાઓનું ટમટમવું, પક્ષીઓનું કલરવવું, ફૂલોનું ખીલવું – વગેરેમાં કેટલી બધી સાદગી છે. કેટલી બધી અસલિયત છે. જો તમે પ્રાકૃતિક ફૂલોની જગ્યાએ નકલી ફૂલો રાખી દો, કોઈ ચિત્રમાં સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, નદી, પર્વત દોરી દો, કાગળ કે માટીનાં પક્ષીઓ બનાવી દો તો શું એ તમને સંતોષ આપી શકશે? એ પ્રાકૃતિક દૃશ્ય ઊભું કરી શકશે? ક્યારેય નહીં. આ જ સ્થિતિ સાદગી અને દૃશ્ય પસંદગીની છે. **સાદગી પ્રાકૃતિક હોય છે, જ્યારે આડંબરયુક્ત જીવનશૈલી કૃત્રિમ હોય છે!**

જ્યારે કોઈ સુંદર યુવતીને મેકઅપ કર્યા વગર તમે જુઓ ત્યારે એ કેટલી સુંદર લાગતી હોય છે. તેના ચહેરા પર એક જુદી જ ચમક ઊપસી આવતી હોય છે. જ્યારે એ મેકઅપ કરીને આવે છે ત્યારે પાવડર અને ક્રીમની નીચે એની ખરી સુંદરતા ક્યાંક દબાઈ જાય છે, આજકાલ તો ફેશિયલ કરાવવાનો 'ક્રેજ' છે. પછી એ પુરુષ હોય કે સ્ત્રી! તમે એમના ચહેરાની અસલિયત જોઈ હશે. જ્યારે એમનું ફેશિયલ આઉટડેટેડ થઈ જાય છે ત્યારે એમનો ચહેરો સાવ બિભત્સ લાગવા લાગે છે. પોતાની આ બિભત્સતા છુપાવવા માટે એમને બીજીવાર બ્યુટી પાર્લરમાં જવું પડે છે. જે યુવતી / મહિલા વારંવાર ફેશિયલ નથી કરાવતી. એનો ચહેરો દરેક સમયે ખીલ્યો ખીલ્યો રહે છે, કારણ કે એનામાં સાદગી હોય છે.

મને એક જિલ્લાધિકારીની પત્નીની યાદ હજી તાજી છે. એણે એકવાર એક ઉચ્ચ પોલીસ અધિકારીની પત્નીને પૂછ્યું હતું – "તમારા ચહેરા પર દરેક સમયે આટલી તાજગી કેમ હોય છે? અમારા ચહેરા તો સાવ ફિક્કા અને કાળા પડી ગયા છે." ત્યારે એણે ઉત્તર આપ્યો હતો કે, "હું બ્યુટી પાર્લરમાં નથી જતી. ઘરે જ સાદો **શ્રૃંગાર** કરું છું."

તમે ગમે તેટલાં ફેશિયલ કરાવી લો, સોના-હીરાનાં ઝર-ઝવેરાત પહેરી લો, પરંતુ એક સાદગીપૂર્ણ મહિલા પાસે – જેણે સાદગીથી ચીવટાઈપૂર્વક પોતાને શણગારી છે એની પાસે બધાં જ કૃત્રિમ સાજ-શણગાર ફીકાં પડી જશે. તમે ગમે તેટલા રોફમાં ફરો પણ એની પાસે તમે પોતાને છેતરામણા-ઠગાયેલા લાગશો.

સારે રિશ્તે બાંધે રખતે હૈં,

જૈસે કચ્ચે ધાગે.

સારે ગહને ફિકે પડ ગયે,

એક સાદગી કે આગે.

દરેક યુગની પોતાની એક અલગ ઓળખ અને માગ હોય છે. પ્રાચીનકાળમાં સાદગીનાં મૂલ્યો કંઈક જુદાં હતાં. હવે યુગ મુજબ એ માન્યતાઓ બદલાઈ ગઈ છે. હવે એની પ્રત્યેની સમજદારી પણ બદલાઈ ગઈ છે. પરંતુ આપણા બુઝુર્ગો સાદગી સંબંધિત જે વાતો કહ્યાં કરતાં હતા એનાં મૂલ્યો હજી એ જ છે. એમનું કહેવું હતું –

'મોટું ખાવ અને મોટું પહેરો'

અને

'કમ ખાઓ – ગમ ખાઓ'

મોટું ખાવાનો અર્થ છે – ઘઉં, જુવાર, બાજરી, મકાઈ, ચણા, વટાણા વગેરે અનાજ ખાવું. જેથી સ્વાસ્થ્ય સારું રહે અને મોટું પહેરવાનો અર્થ છે – સુતરાઉ વસ્ત્રો પહેરવાં. જેનું તાપમાન મોસમ અનુસાર બદલતું રહે. પહેલાં સાદગીના ઉચ્ચારો એવા હતા કે શરીર મજબૂત અને આકર્ષક હોય, વસ્ત્રો ભલે ફાટેલાં હોય, પણ સ્વચ્છ અને ચોખ્ખાં હોય. એ જ આ શરીર પર શોભશે. પહેલાં વ્યક્તિ પાસે વિચારોની શુદ્ધતા હતી. દયા, પરોપકાર, પ્રામાણિકતા, તપ-ત્યાગ, સેવા-ભાવ જેવા દૈવીય ગુણો હતા. એ ખરેખર સુખી હતો.

સિન્થેટિક વસ્તુઓના આ યુગમાં જ્યારે માણસ ફાસ્ટ ફુડ ખાઈને પોતાના શરીરમાં તમામ પ્રકારના રોગને નિમંત્રણ આપે છે ત્યારે ફરી એના એ જ મોટા ખાણા તરફ ભાગે છે.

બ્રાન્ડેડ કપડાંના આ યુગમાં જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ કોટન કે ખાદીનાં વસ્ત્રો પહેરીને નીકળે છે ત્યારે લોકો એની તરફ આકર્ષિત થયા વગર રહેતા નથી. આજકાલના સિન્થેટિક વસ્ત્રો મનુષ્યની આંતરિક પ્રવૃત્તિઓને બદલીને એને

ઉગ્ર અને હિંસક બનાવી દે છે. જ્યારે સુતરાઉ વસ્ત્રો હંમેશાં એને સહન કરવાની શક્તિ આપે છે.

ઓવરઇટિંગના આ યુગમાં વડીલોની વાત ‘કમ ખા’ વધારે યોગ્ય છે. આપણે ત્યાં ઉપવાસની પરંપરા રહેલી છે. ઓછું ખાઈશું તો સ્વાસ્થ્ય સારું રહેશે. ઉપવાસ રાખીશું, તો શરીરનાં ઝેરી તત્વો નાશ પામશે અને શરીર વધારે શુદ્ધ અને સ્વસ્થ રહેશે. શરીર જો શુદ્ધ હશે તો મનમાં ઉત્તમ વિચારો આવશે જ. ‘ગમ ખા’નો અર્થ છે દરેક કામ ધીરજથી કરવું. સહનશક્તિ દાખવવી. ગમ ખાઈશું તો દેવત્વમાં વૃદ્ધિ થશે. આજકાલના નવયુવકો જરા અમથી વાતમાં ઉત્તેજિત થઈ જાય છે. આ એમની ખરાબ ખાણીપીણીનો પ્રભાવ છે. ખાણીપીણી શુદ્ધ થઈ જશે તો જીવન સાદગીથી પરિપૂર્ણ થઈ જશે અને પ્રત્યેક ચીજ વિશે આપણે સારું વિચારવા લાગીશું. એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન કહે છે –

“સંપૂર્ણ આત્મવિશ્વાસપૂર્વક પોતાના સપનાની દુનિયા તરફ આગળ વધો. એવું જ જીવન જીવો, જેની તમે કલ્પના કરી હતી. જેમ જેમ તમે તમારા જીવનને સાદું બનાવતા જશો તેમ તેમ બ્રહ્માંડના નિયમો પણ તમારા માટે સરળ બનતા જશે.”

હકીકતમાં તો સાદું જીવન એક સીધી રેખા જેવું છે. જોકે એને દોરવી એટલી સરળ નથી, પરંતુ અભ્યાસ અને મહેનતથી એ શક્ય જરૂર છે. દેખાડાવાળું જીવન જીવવું ખૂબ જ સરળ છે. કારણકે વાકાપણું સહેલું છે, પરંતુ એનાથી મનની શાંતિ મળતી નથી.

સાદા જીવનમાં કોઈ જ પ્રકારનો ઢાંકપિછોડો કરવો પડતો નથી. જે ભીતર તે જ બહાર! આડંબરયુક્ત જીવનમાં હજારો પ્રકારનાં મહોરાંઓ લગાવવાં પડે છે. જેને લીધે એની નીચે સાચો ચહેરો તો દબાઈ જ જાય છે. આવું જીવન સાવ વેરવિખેર હોય છે, કારણ કે ઠોકર વાગતાની સાથે જ કાચનું વાસણ તૂટી જાય છે. માટે સાદગીપૂર્ણ જીવન સર્વોત્તમ છે.

પ્રસિદ્ધ વૈજ્ઞાનિક આલ્બર્ટ આઇન્સ્ટાઇન કહે છે –

“વેર વિખેરપણામાંથી બહાર નીકળીને શાંતિ શોધો.”

જો તમે તમારા વેરવિખેરપણામાંથી બહાર આવી જશો તો સાદગીનું મહત્ત્વ સમજી શકશો. અને પછી આપોઆપ તમારા જીવનમાં શાંતિ પોતાનાં મધુર પગલાં પાડશે.

સાદા, પરંતુ સ્વચ્છ અને ચોખ્ખાં કપડાં પહેરો. એ જરૂર નથી કે મોંઘાં હોય. સસ્તી કિંમતમાં પણ ખૂબ સારાં કપડાં મળી રહે છે. શરીર સ્વચ્છ

હોય અને ચહેરા પર સ્મિત હોય તે પૂરતું છે. ખાવા માટે જીવન નહીં પરંતુ જીવન માટે ખાવું જોઈએ. સાદું ભોજન, દાળ-ભાત, શાક-રોટલી, દૂધ, ફળ વગેરે.

પોતાનાં પ્રત્યે પ્રામાણિકતા અને બીજાના પ્રત્યે સદ્‌ભાવના રાખો. જીવનમાં આસ્તિકતા હોય, નાના પ્રત્યે સ્નેહભાવ અને મોટા પ્રત્યે આદરભાવ હોય એ જ સાદું જીવન છે. જો તમે આ બધી જ બાબતો ગ્રહણ કરી લેશો તો તમારું શરીર સદ્‌વિચારોનું કેન્દ્ર બની જશે અને તમારાથી વધારે સફળ અને સુખી વ્યક્તિ બીજું કોઈ નહીં હોય.

૨

અવસરને તરત ઝડપી લો

સફળતાની પ્રાપ્તિ માટે પ્રત્યેક વ્યક્તિના જીવનમાં ઉચિત અવસરનું ખૂબ જ મહત્ત્વ રહેલું છે. સફળતા મેળવવા માટે આપણે યોગ્ય અવસરની રાહ જોતા હોઈએ છીએ. આપણે એની માટે સતત સંઘર્ષ કરતા રહીએ છીએ અને ક્યારેક આપણે આપણું બધું જ દાવ પર લગાવી દેતા હોઈએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં આપણે સફળ થઈ શકીએ પણ ખરા અને ભયંકર નિષ્ફળતાનો સામનો કરવાની શક્યતાઓ પણ રહે. જો આપણે ટાઢા લોઢા પર પ્રહારો કરીશું તો એને આપણે ઇચ્છિત આકાર નહીં આપી શકીએ. એની માટે આપણે એને તપાવવું પડશે. એ તપે નહીં ત્યાં સુધી તેની રાહ જોવી પડશે. અને પછી આપણે સંપૂર્ણ તાકાત સાથે એની પર પ્રહાર કરવો પડશે. ત્યારે આપણે એને કોઈ આકાર આપવામાં સફળ થઈ શકીશું. લોઢું તપે ત્યારે આપણે જો બીજા કામમાં વ્યસ્ત થઈ જઈશું તો આપણા પ્રયત્નો વ્યર્થ જશે. પછી આપણે આપણી નિષ્ફળતા માટે બીજા ગમે તેને દોષિત ગણાવીએ, પરંતુ એની માટે આપણે જ જવાબદાર હોઈશું.

આપણે જો એન્જિનને વરાળની શક્તિથી ચલાવવું હોય તો પાણીને ૨૧૨° સેલ્સિયસ સુધી ગરમ કરવું પડશે. પાણી ગરમ થતાની સાથે જ આપણે એન્જિનને ચાલુ કરી દેવાનું છે. આપણે જો આ તાપમાનમાં એન્જિનને ચાલુ ન કરી શક્યા તો આપણું ઈંધણ અને શક્તિ નકામી વેડફાશે.

અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે – "Strike when the Iron is hot ."

(આવેલા અવસરને તરત પકડી લો.)

અવસર ચાલ્યા ગયા પછી આપણે પછતાવું પડશે. "મન પછતાવે, અવસર બીતે."

અવસર વીતી ગયા પછી, અવસર ચાલ્યા ગયા પછી માત્ર પસ્તાવો જ રહે છે.

પ્રસિદ્ધ ફિલ્મી ગાયક મુકેશ એકવાર વિદેશમાં પરફોર્મ કરી રહ્યા હતા. અચાનક મંચ પર જ એમને હાર્ટઍટેક આવ્યો. એમનો અવાજ થોથવાવા લાગ્યો અને મંચ પર જ એમનું અવસાન થયું. એમના સુપુત્ર શ્રી નીતિન મુકેશ એમની પાસે જ હતા. આ પ્રસંગે ગભરાયા વગર એમણે રોતા-રોતા

પિતાની અધૂરી કડીઓ ઝીલી લીધી અને ગીત પૂરું કરીને જ અટક્યા. એમની પાસે આ સ્વયંને સિદ્ધ કરવા માટેનો એક અવસર હતો. એમણે પોતાના ગાયન દ્વારા શ્રોતાઓને પ્રભાવિત કર્યા અને પોતાના પિતાનો વારસો જાળવી રાખતા તેઓ પણ સુપ્રસિદ્ધ ગાયક બન્યા.

કેટલીયે વ્યક્તિઓ એવી હોય છે કે જે યોગ્ય અવસરને ઓળખી શકતી નથી. અને અવસર વિત્યા પછી પોતાના ભાગ્યને, પરિસ્થિતિને અને વ્યક્તિઓને ભાંડયા કરે છે.

એકવાર સ્વામી રામકૃષ્ણનો પરમ શિષ્ય એમને ભોજન કરાવવા માટે આવ્યો. એ ખૂબ જ જાળવીને ભોજનની થાળી લઈ જઈ રહ્યો હતો. અચાનક રસ્તામાં એમની સામે એક કૂતરો આવ્યો. જે આ ભોજનને સૂંઘવા માંડ્યો અને પૂંછડી હલાવતો હલાવતો જાણે ભોજનની માંગણી કરવા લાગ્યો. શિષ્યે એ કૂતરાને ધૂત્કારી દીધો અને થાળી લઈને આગળ વધ્યો. અચાનક એમની સામે એક ભિખારી આવી ગયો અને એની પાસે ભોજનની યાચના કરવા લાગ્યો. એણે આ ભિખારીને પણ હડધૂત કર્યો – "જોતો નથી હું સ્વામીજી માટે ભોજન લઈ જઈ રહ્યો છું. આમાંથી તને કઈ રીતે દઈ શકું?"

ભોજન લઈને એ જ્યારે પરમહંસજી પાસે પહોંચ્યો ત્યારે એણે સ્વામીજીને ભોજન ગ્રહણ કરવા માટે વિનંતી કરી. સ્વામીજીએ કહ્યું – "તેં મને બે વાર ધૂત્કારી દીધો. હું કૂતરો અને ભિખારી બનીને તારી પાસે આવ્યો હતો, પરંતુ બંને વાર તેં મને જાકારો આપ્યો. હવે આ ભોજન મારા કશા જ કામનું નથી. હવે તું જ એને ગ્રહણ કરી લે."

સ્વામીજીને ભોજન કરાવવાના બે બે અવસર શિષ્યો પાસે આવ્યા, પરંતુ એ એમને ઓળખી ન શક્યો અને આ રીતે એમની કૃપાથી વંચિત રહી ગયો.

અવસર કે તક આપણું, બારણું ખખડાવે છે પણ આપણે એને ઓળખી શકતા નથી. આપણે તક ચૂકી જઈએ છીએ અને છેવટે નિષ્ફળ લોકોની જમાતમાં ભળી જઈએ છીએ.

એક છોકરો હતો. એ ખૂબ જ કાબેલ હતો. એને એક નામી-અનામી વિદ્યાલયમાં અધ્યાપકની નોકરી મળી. પ્રાઇવેટ ટ્યૂશન અને પગારમાંથી એ સારું એવું કમાતો હતો. ત્યાં જ વર્ષને અંતે તે નવા અધ્યાપકોને નિયમિત ન કરવાના મુદ્દા પર કારણ વગરની નેતાગીરી કરીને વ્યવસ્થાપક સાથે ઝઘડો કરી બેઠો. એણે પોતાની નોકરી ગુમાવવી પડી. એને જાતે જ પોતાના પગ પર કુહાડી મારીને, મળેલી તકને ગુમાવી દીધી.

એના જીવનમાં બીજી તક આવી. એને એક પ્રસિદ્ધ સમાચારપત્રમાં સંવાદદાતા બનાવવામાં આવ્યો. એણે ખૂબ જલદી રફતાર પકડીને સમાજના ઉચ્ચ લોકો વિરુદ્ધ સમાચારો છાપવાનું શરૂ કરી દીધું અને સમાચારપત્રના પૂર્વ સંવાદદાતા સાથે ઝઘડો કરી બેઠો. બધા લોકો એક થઈને એની વિરુદ્ધમાં બોલ્યા અને એને સમાચારપત્રમાંથી કઢાવીને જ રહ્યા. એણે પોતાના અહંકારને લીધે બીજી તકને પણ ખોઈ નાંખી.

એની યોગ્યતા જોઈને કોઈ લબ્ધપ્રતિષ્ઠિત સાહિત્યકારે એક સરકારી અકાદમીમાં એની નોકરી માટેની ભલામણ કરી. એ વખતે સરકારી નોકરી માટેની એની ઉંમર પૂરી થઈ ચૂકી હતી અને એ એનાથી વંચિત રહી ગયો. એની ઉંમર એની આ તકને ગળી ગઈ.

વ્યક્તિ વધારે પડતા આત્મવિશ્વાસ, ભૂલ અને આળસને કારણે આવેલી તકને ગુમાવી દે છે. અને પછી જીવનભર પછતાય છે.

વ્યક્તિ વધારે પડતા આત્મવિશ્વાસ, ભૂલ અને આળસના કારણે આવેલી તકને ગુમાવે છે અને પછી જીવનભર પછતાય છે.

એક પંડિતજી ખૂબ જ જ્ઞાની, ધ્યાની અને કર્મકાંડી હતા. પરંતુ નાનકડા ગામમાં રહેતા હોવાને કારણે જેમ તેમ કરીને પોતાનું પેટિયું રળતા હતા. એકવાર તે એક મહાનગરમાં ગયા. જ્યાં તે રોકાયા હતા ત્યાં એક મંદિર હતું. અચાનક તે મંદિરના પૂજારીના પરિવારમાંથી કોઈનું મૃત્યુ થઈ ગયું. એને પોતાના ઘેર જવું પડ્યું. મંદિરના પૂજાપાઠમાં અડચણો ઊભી થઈ. મંદિરના ટ્રસ્ટીઓને જ્યારે ખબર પડી કે એમની પડોશમાં એક પંડિતજી આવીને રોકાયેલા છે. તો એમણે એમની પાસે જઈ થોડા દિવસ માટે મંદિરની વ્યવસ્થા સંભાળવા માટે આગ્રહ કર્યો. પંડિતજીએ વધારે દિવસો માટે રોકાવાની મનાઈ કરી, પરંતુ સતત આગ્રહને કારણે તેઓ તૈયાર થયા. એમણે વિધિવત પૂજા-પાઠ શરૂ કરી દીધા. લોકો એમની સરખામણી પહેલાના પંડિત સાથે કરવા લાગ્યા. તો એ તેમની કાર્યપદ્ધતિથી ખૂબ જ પ્રભાવિત થયા. એમણે એમને પોતાને ત્યાં વિધિવિધાન તથા અનુષ્ઠાન આદિ કરવા માટે આમંત્રિત કર્યા. પછીથી ટ્રસ્ટીઓએ વિચાર્યું કે આ પંડિતજીને આપણે ત્યાં મુખ્ય પૂજારી તરીકે રાખીશું અને જૂના પૂજારીને સહાયક તરીકે. એમને સારી રહેવાની સગવડ, ભોજન તથા સારા વેતનની ઑફર કરવામાં આવી. એમને એમની યોગ્યતાનું મૂલ્ય પણ મળ્યું અને એમની કદર પણ થઈ. આજે તે આખા નગરમાં ખૂબ જ પ્રતિષ્ઠિત બની ગયા છે.

એ સમયે એ જો પૂજા-પાઠ માટે તૈયાર ન થયા હોત તો આજે એ પોતાની તકને ગુમાવીને પોતાના ગામમાં પહેલાંની જેવું જ જીવન જીવતા હોત અને એમની યોગ્યતા એટલા પૂરતી જ સીમિત રહી જાત.

જે નાનકડાં ગામોનાં યોગ્ય લોકોને આપણે મહાનગરોના લોકો સમક્ષ નકારી દઈએ છીએ, એ જ લોકો મોકો મળતા આપણી સામે પોતાની યોગ્યતા સિદ્ધ કરી આપણી પ્રશંસા પાત્ર બને છે.

ઇંગ્લૅન્ડનો રાજા જ્યોર્જ ત્રીજો ખૂબ જ ક્રૂર અને અત્યાચારી હતો. એકવાર એને એક ભયંકર રોગે જકડી લીધો, જેને લીધે તે હંમેશાં પોતાની પથારીમાં બેહોશ થઈને પડ્યો રહેતો હતો. હજારો ડૉક્ટરો એમનો ઇલાજ કરી કરીને થાક્યા. પરંતુ તેઓ ભાનમાં આવતા નહોતા. મહેલમાં કામ કરતા એક કર્મચારીએ રાજ પરિવારને એક ગામડિયા વૈદ્ય પાસે એમનો ઇલાજ કરાવવા સૂચન કર્યું. એ ગામડિયો ચિકિત્સક આવ્યો અને એણે પોતાના અનુભવ અને જ્ઞાનને આધારે રાજાના શરીરમાંથી થોડું લોહી કાઢી લીધું. લોહી નીકળતા જ રાજાની બેહોશી તૂટી અને એ સ્વસ્થ થઈ ગયા.

જ્યારે રાજાને ખબર પડી કે એના શરીરમાંથી આ ચિકિત્સકે લોહી લીધું છે ત્યારે એ ખૂબ જ ક્રોધે ભરાયો અને એને સારું-ખોટું કહેવા લાગ્યો. ધીરજવાન ચિકિત્સકે એમને પોતાની વાતો દ્વારા સંતોષ આપ્યો અને એમનો વિશ્વાસ જીતી લીધો. રાજાએ એમને પોતાના કાયમી ચિકિત્સક તરીકે નિયુક્ત કર્યો.

ઇંગ્લૅન્ડમાં અસંખ્ય ડિગ્રીધારી ચિકિત્સકો હશે. જેમણે રાજાનો ઇલાજ કર્યો, પરંતુ તેઓ પોતાની યોગ્યતા સિદ્ધ ન કરી શક્યા. અચાનક એક ગુમનામ ગામડિયા ચિકિત્સકે પોતાની યોગ્યતાના બળ પર તક મળતા જ રાજકીય ચિકિત્સકની પદવી મેળવી લીધી.

એકવારની વાત છે. એક ગામડિયો માણસ ક્યાંક જઈ રહ્યો હતો. એની વેશભૂષા સાવ સામાન્ય હતી અને વાતચીતમાં પણ તે સાવ ગામડાની – તળની ભાષાનો ઉપયોગ કરતો હતો. જ્યારે તે શહેરમાંથી પસાર થઈ રહ્યો હતો ત્યારે વધારે પડતી ભીડને લીધે એનો પગ અચાનક એક નવયુવાનના પગ પર પડી ગયો. એ બૂમ પાડી ઊઠયો અને અંગ્રેજીમાં એને ગાળો દેવા માંડયો. પહેલાં તો એ દેહાતીએ સહન કર્યું, જ્યારે એ યુવક કોઈ જ રીતે ન માન્યો ત્યારે એ ગામડિયાએ ફટાકેદાર અંગ્રેજી બોલીને એની બોલતી બંધ કરી દીધી. એના અંગ્રેજી સામે એ યુવક હિન્દીમાં વાત કરવા લાગ્યો.

એ યુવક આ માણસને ગામડિયો સમજતો હતો, પરંતુ એ દેહાતીને મોકો મળતા જ એણે પોતાને ઈંગ્લિશમૅન સિદ્ધ કરી દીધો. એ જમાનામાં એ બી.એ. પાસ હતો, પરંતુ સાદું જીવન જીવવામાં અને ગ્રામીણ બોલીમાં રસ ધરાવતો હતો. માટે લોકો એને સાવ ગામડિયો સમજતા હતા.

અમુક લોકો જાતે જ તક શોધી લે છે. તે પોતાની મહેનત, લગન, આત્મવિશ્વાસ અને દૃઢ સંકલ્પ દ્વારા વિષમ પરિસ્થિતિઓમાં પણ સફળતા મેળવે છે.

જ્યોર્જ ડબલ્યુએ માત્ર બાર વર્ષની ઉંમરે પોતાની નોકરીની શરૂઆત કરેલી. એ ખૂબ જ ઓછા ખર્ચમાં જીવન પસાર કરતો અને પોતાની આવકમાંથી વર્ષમાં લગભગ પચ્ચીસ ડૉલર બચાવી લેતા હતા. આ કંપનીમાં તેઓ પટાવાળા તરીકે નોકરી કરતા હતા. એ ઠેર ઠેર સંદેશાઓ પહોંચાડતા હતા.

અમુક લોકો જાતે જ તક શોધી લે છે. તેઓ પોતાની મહેનત, લગંન, આત્મવિશ્વાસ અને દૃઢ સંકલ્પ દ્વારા વિષમ પરિસ્થિતિઓમાં પણ સફળતા મેળવે છે.

અભ્યાસમાં એમને ખૂબ જ રુચિ હતી. પોતાનું કામ પૂરું થતાં જ તે પુસ્તકોની દુકાનમાં પહોંચી જતા હતા અને પુસ્તકો વાંચ્યા કયતા હતા. પુસ્તકવિક્રેતાની કાર્યપદ્ધતિઓ જોતા અને એમને સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરતા.

તેઓ એવું માનતા હતા કે કોઈપણ કાર્ય નાનું કે મોટું ન હોઈ શકે. સમય આવતા 'મોટા' માણસને 'નાનું' અને 'નાના' માણસને પણ 'મોટું' કામ કરવું પડે છે. માટે તેઓ કોઈપણ કામ કરતા સંકોચ અનુભવતા નહોતા. ટેબલની સાફસૂફી કરવી, કચરો કાઢવો, અગ્નિ પેટાવવો, કોઈકને પાણી પીવડાવવું જેવાં અનેક નાનાં-મોટાં કાર્યો એ જાતે જ શોખથી કરી લેતાં હતાં. એ ખૂબ જ મહત્ત્વાકાંક્ષી હતા અને હંમેશાં ઊંચા ધ્યેયો વિશે વિચાર્યા કરતા હતા.

એમણે ક્યારેય પોતાનો સમય વ્યર્થ વાતોમાં વેડફ્યો નહીં. એમના ઘરની પાસે જ એક થિયેટર હતું, જેમાં વિવિધ નાટકો ભજવવામાં આવતાં હતાં. કલાકારોને પણ તે સારી રીતે ઓળખતા હતા. જો એમણે ઇચ્છયું હોત તો તેઓ મફતમાં નાટકો જોઈને પોતાનું મનોરંજન કરી શક્યા હોત, પરંતુ તેમણે એવું કર્યું નહીં. તેઓ સમયના દુરુપયોગની વિરુદ્ધ હતા.

પછીથી એમણે પટાવાળાની નોકરી છોડી દીધી અને એક સમાચારપત્રના કાર્યાલયમાં કામ કરવા લાગ્યા. એમણે એવો સંકલ્પ કર્યો કે એક દિવસ તે આ સમાચારપત્રના માલિક બનશે. છેવટે એમના જીવનમાં એ તક આવી પણ ખરી. આ તકને એમણે ગુમાવ્યા વિના સમાચારપત્રને ખરીદી લીધું.

આમ દૃઢ સંકલ્પ ધરાવનાર અને ધ્યેયલક્ષી વ્યક્તિ પોતાની લગનથી યોગ્ય મોકાની શોધમાં રહે છે અને મોકો મળતા જ પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ સિદ્ધ કરી લે છે.

હાસ્યપત્રિકા 'હાસ્ય વસંત'માં સુપ્રસિદ્ધ હાસ્ય કવિ. ડૉ. અશોક ચક્રધરના હાસ્ય વ્યંગ સમ્રાટ કાકા હાથરસી પર પ્રકાશિત એક સંસ્મરણ 'ઇતને આસાન નહીં હૈ કાકા!'નો ઉલ્લેખ કરવાનું મન થાય છે. જેમાં કાકાની અન્ય વિશેષતાઓની સાથે એમની તકને ઝડપી લેવાની વિશેષતાનો પણ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે .... જેમણે માત્ર બે-પાંચ રૂપિયા માટે મુનિમગીરી કરાવડાવી હતી, જેમણે સાઇન બોર્ડ બનાવડાવીને અંદરની કાર્યક્ષમતાઓને શોધી હતી. જેમણે સંઘર્ષશીલ મા અને મોટાભાઈની મદદ કરવા માટે શું શું કરી શકાય. આ પ્રશ્નનો વિવિધ ઉકેલોની શોધને મહત્ત્વ આપ્યું.

ક્યાંક જોયું, કે 'સાઇન બોર્ડ' લખવાથી વધારે પૈસા મળી શકે એમ છે. પ્રયત્ન કર્યો, આ તો આપણે પણ કરી શકીએ. પહેલીવાર સાઇન બોર્ડ બનાવ્યું. તો જેનો ધંધો ચાલી રહ્યો હતો એના કરતા તો વધારે સારું બની ગયું. કાકાની અંદર બેઠેલો ચિત્રકાર જાગી ગયો અને રંગ-પીંછી વગેરે દ્વારા કમાણી કરવા લાગ્યા. ત્યારે જ વળી નવો નવો ગ્રામોફોન આવ્યો! તો વિચાર્યું કે ઠેર ઠેર ગ્રામોફોન વગાડીને પૈસા કમાવી શકાય ખરા. તો તરત 'ગ્રામોફોન રેકર્ડ્સ'ની દુકાન ખોલી નાંખી – 'ગર્ગ એન્ડ કંપની.' ઘણા દિવસો સુધી ચલાવી. વળી પાછો કંઈક નવો ધંધો સૂઝ્યો. નવો તે કેવો? સંગીતની દુનિયામાં પ્રવેશ કર્યો. 'સંગીત કાર્યાલય' બનાવ્યું .... કાર્યસિદ્ધિ માટે હંમેશા તે ઉત્તમ કામ કરતા રહ્યા. જેમ જેમ એમને ખબર પડી કે એમની અંદર ઉત્તમ ચિત્રકાર પણ રહેલો છે અને એમની અંદર રેખાઓને જીવંત કરી શકનાર એક કલાકાર બેઠો છે. તો સાઇન બોર્ડ પર એ પૌરાણિક કથાઓનાં ચિત્રો બનાવવા લાગ્યા.

ગમે તેટલી મહેનત કેમ ન કરવી પડે, પરંતુ ઉદ્યમી વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતાઓ સિદ્ધ કરવાનો મોકો નથી ચૂક્તો. એ દરેક પરિસ્થિતિમાં પોતાને બીજાથી ઉત્તમ સિદ્ધ કરે છે.

જો તમે તમારા જીવનમાં સફળતા મેળવવા માંગતા હો તો હાથમાં આવેલો મોકો જવા ન દેશો, જાતે પહેલ કરીને એને શોધી કાઢો. કારણ કે સારા મોકાઓ વારંવાર બારણે ટકોરા દેતા નથી.

૩

સ્વાવલંબી બનો, પરજીવી નહીં

સ્વાવલંબનનો અર્થ થાય – સ્વ + અવલંબન. એટલે કે પોતાના પગ પર ઊભા રહેવું. જે માણસ પોતાનું દરેક કાર્ય પોતાની મેળે – પોતાના બળે કરે છે, કોઈ બીજાની સામે હાથ લાંબો નથી કરતો એ સ્વાવલંબી હોય છે. એને પોતાના બાવડાંઓ પર વિશ્વાસ હોય છે. તે પોતાની શક્તિઓને ઓળખે છે અને યોગ્ય સમયે એનો સફળ ઉપયોગ પણ કરી જાણે છે.

તમને અંગ્રેજીની એક લોકકથા 'The Ant and a Grasshopper ' વિશે જણાવું. એક હતી કીડી અને એક હતું ટીડિયું. કીડી રાતદિવસ મહેનત કરીને પોતાને માટે એક એક કણ એકઠો કરતી. એ કાર્યમાં વિશ્વાસ રાખતી હતી. ટીડિયું ખૂબ આળસું હતું. તે આખો દિવસ સૂઈ રહેતું. જ્યારે એને ભૂખ લાગે ત્યારે એ કીડી દ્વારા એકઠું કરવામાં આવેલું ધાન ખાઈ જતું. એ આકારમાં કીડી કરતાં ઘણું મોટું હતું એટલે કીડી એનું કશું બગાડી શકતી નહીં. એ કીડીના કદને જોઈને હસતું રહેતું અને રોફ કરતું. આ વાતમાં કીડી સ્વાવલંબી છે અને ટીડિયું પરજીવી.

આ દુનિયામાં પણ અનેક લોકો કીડી અને ટીડિયા જેવા છે. ઘણા લોકો બીજાની મહેનત ચરી ખાય છે અને કાંઈ કર્યા વગર જ તમામ સુખો ભોગવતા રહે છે.

એક અન્ય ઉદાહરણ દ્વારા આપણે આ વાતને સમજીએ. કોયલ અને કાગડો બંને કાળાં હોય છે. વસંતઋતુ આવે ત્યારે જ બંનેની સાચી ઓળખ થતી હોય છે. કોયલનો અવાજ મધુર હોય છે, જ્યારે કાગડાની કર્કશ વાણી સાંભળવી પણ ગમતી નથી. કોયલ ખૂબ જ ચાલાક હોય છે. જ્યારે ઈંડા મૂકવાનો સમય આવે છે ત્યારે તે છાનામાના કાગડાના માળામાં જઈને મૂકી આવે છે. કાગડો આ ઈંડાને પોતાના સમજીને કાળજીપૂર્વક તેનું જતન કરે છે, એનું રક્ષણ કરે છે. કાગડો આ ઈંડાનું રક્ષણ કરવામાં પોતાનો સમય, શક્તિ અને શ્રમનો વ્યય કરે છે. અને કોયલ નિશ્ચિંત થઈને કાગડાની મૂર્ખામી પર હસ્યા કરે છે. હકીકતમાં તો કીડી અને કાગડા જેવાં પ્રાણીઓ ટીડિયા અને કોયલની દૃષ્ટિમાં મૂર્ખ જ છે.

સ્વાવલંબી વ્યક્તિ ખુદ્દાર હોય છે. એ ઉધાર લીધેલી ચીજો પર વિશ્વાસ નથી રાખતો. એક પ્રાચીન કહેવત છે – 'પોતાની સ્ત્રી, પોતાનું ધન

અને પોતાનું હથિયાર પોતાના હાથમાં જ સારા લાગે છે.' બીજાના હાથમાં ગયા પછી એના પાછા આવવાની શક્યતાઓ ઘટી જાય છે.

એક વખતની વાત છે. એક વ્યક્તિ પોતાની બંદૂક લઈને જઈ રહ્યો હતો. રસ્તાંમાં એને એક માણસ મળ્યો. જેણે એને બંદૂક બતાવવા માટે કહ્યું. એ વ્યક્તિએ પોતાની બંદૂક પેલા માણસના હાથમાં આપી દીધી. બંદૂક હાથમાં આવતા જ એ માણસે બંદૂકવાળી વ્યક્તિને મારી નાખી.

સ્વાવલંબી વ્યક્તિ પોતાના હથિયાર પર ભરોસો રાખી તે કોઈને સોંપતો નથી, કે કોઈની પાસે કશું માંગતો પણ નથી. એ પોતાની મહેનત, શક્તિ અને કાર્યશીલતા પર વિશ્વાસ રાખે છે. અમારા ગુરુએ અમને સ્વાવલંબનનો કંઈક આવો પાઠ શીખવ્યો હતો – 'તું બીજાના કૂવા તરફ શું કામ જુએ છે? તારામાં પાટું મારીને પાણી કાઢવાની તાકાત છે!"

સ્વાવલંબી વ્યક્તિમાં એટલી બધી તાકાત હોય છે કે એ જ્યાં પ્રયત્ન કરે છે ત્યાં તેને સફળતા મળે છે. એની ઠોકરથી મોટા મોટા પર્વતો પણ હચમચી જાય છે.

એક માણસ હતો. એણે આકાશમાં પક્ષીઓને ઊડતાં જોયાં. તો એણે વિચાર્યું હું પણ આ પક્ષીઓની જેમ ઊડી શકું તો! એણે મીણની પાંખો બનાવી અને એને પહેરીને એ ઊડવા લાગ્યો. ઊડતા ઊડતા એ સાવ સમુદ્રની ઉપર આવી ગયો. સૂર્ય પોતાની તમામ શક્તિઓ સાથે જ્વાળાઓ ફેંકી રહ્યો હતો. સૂર્યના ધોમધખતા તાપમાં એની મીણની પાંખો ઓગળી ગઈ અને એ દરિયામાં પડ્યો.

વાસ્તવમાં મીણની પાંખોથી ઊડવાનો પ્રયત્ન કરનાર વ્યક્તિ સમુદ્રમાં જ પડે છે. સ્વાવલંબી વ્યક્તિ મીણની કૃત્રિમ પાંખો બનાવીને ઊડતા નથી. એ તો પોતાની મજબૂત શક્તિઓનો પાંખો સમો ઉપયોગ કરીને સફળતાની ઊંચી ઉડાન ભરે છે. એ આત્મનિર્ભર હોય છે. સહાયતા માટે કોઈની સામે હાથ લાંબા કર્યા કરવા કે ભિખારીની જેમ કરગરતા રહેવું એને ગમતું નથી. એને પોતાના પુરુષાર્થ પર વિશ્વાસ હોય છે. કારણ કે તે પુરુષાર્થના મહત્ત્વને બરાબર જાણે છે. એનો 'સ્વ' સંપૂર્ણપણે જાગ્રત અવસ્થામાં હોય છે. માટે તે હંમેશા 'પર' નો ત્યાગ કરે છે. પરજીવી થવા કરતા મરી જવું વધારે સારું એવું એને લાગે છે.

વેદોમાં પણ પુરુષાર્થની વાત કરવામાં આવી છે. એનાથી આપણને સ્વાવલંબી બનવામાં મદદ મળી રહે છે.

कृतं में दक्षिणे हस्ते जयो मे सव्य आहितः।

गोजिद भूया समश्वजिद धनंजयो हिरण्यजित्।।

(મારા ડાબા હાથમાં પુરુષાર્થ છે અને જમણા હાથમાં વિજય છે. હું ગાય, અશ્વ, ધન અને સુવર્ણને જીતનાર બનું.)

જેમણે સ્વાવલંબનના નિયમને પોતાના જીવનમાં ઉતારી લીધો છે, એમને વિજય મળશે જ. પોતાના પુરુષાર્થ દ્વારા જ એ તમામ પ્રકારની સૌભાગ્યલક્ષ્મી મેળવશે.

સ્વાવલંબી બનવા માટે આપણે આપણા મહત્ત્વને સમજવું જરૂરી છે. મનમાં ક્યારેય હીનભાવનાઓ ન લાવવી જોઈએ. વ્યક્તિની સ્થિતિ એટલા માટે ડામાડોળ રહેતી હોય છે કારણ કે તે પોતાને હંમેશાં નીચા આંકે આંકતો હોય છે. તે હંમેશાં બીજાઓ સાથે પોતાની જાતની તુલના કર્યા કરે છે. એ કસ્તુરી મૃગની જેમ, કસ્તુરીની ગંધનું મૂળ ન મળવાથી આમથી તેમ ભટક્યા કરે છે, જ્યારે કસ્તુરી તો એની નાભિમાં જ હોય છે. એ સંસારમાં ભટકતા એક એવા પ્રાણી જેવો છે, જે એ વાત ભૂલી ગયો છે કે તે ઈશ્વરનો એક ચિન્મય અંશ છે. તે પોતાની ઓળખ ભૂલી ગયો છે. જ્યારે એ પોતાને ઓળખી જશે ત્યારે તે પોતાનામાં વિશ્વાસ રાખી પોતાનાં કાર્યોનું માળખું બનાવશે. એ 'સેલ્ફ મેડમૅન' હશે. સ્વયં દ્વારા નિર્મિત વ્યક્તિત્વ.

સ્વાવલંબન વિશે તમે શિખોનું ઉદાહરણ લઈ શકો. તમે ક્યારે કોઈ શિખને ભિખ માંગતા નહીં જોયો હોય. એ જબરા સ્વાવલંબી હોય છે. એમને પોતાનામાં પૂરો વિશ્વાસ હોય છે. દિવસરાત એ મહેનત કરે છે અને જીવનના તમામ સુખો ભોગવે છે. શિખો વિશે એવું કહેવાય છે કે જો એ મને સાવ બંજર અને પડતર જમીન પર પણ મૂકી દેવામાં આવે તો તેઓ એ જમીનને પણ સખત મહેનતથી હરિયાળી અને લીલીછમ બનાવી દે છે. એ જંગલને પણ મંગલ બનાવી દે છે. શિખોના દશમાં ગુરુ શ્રી ગુરુ ગોવિંદજીએ કાંઈ અમસ્તુ જ નથી કહ્યું કે –

"સવા લાખ તે એક લડાઉં, ચિડિયન તેં મૈં બાજ લડાઉં."

શિખોના પુરુષાર્થને જોઈને જ તેમણે આવું કહ્યું હતું. સ્વાવલંબી વ્યક્તિમાં આપોઆપ અતુલનીય સાહસ અને પરાક્રમ કરવાની શક્તિ આવી જાય છે. એ ક્યારેય કોઈનાથી ગભરાતો નથી. એ આસ્થાવાન હોય છે. ગમે તેવી વિપરીત પરિસ્થિતિમાં પણ એની આસ્થાનો દીવો ઓલવાતો નથી. તે ઈશ્વર અને ઈશ્વરની શ્રદ્ધામાં અતૂટ વિશ્વાસ રાખે છે. વિપત્તી આવે ત્યારે તે તેનો જુસ્સાપૂર્વક સામનો કરે છે. અને નિષ્ફળ જાય તો બીજાને દોષિત નથી ઠેરવતો, પરંતુ પોતાની ભૂલો શોધીને એને સુધારીને

ડબલ ઉત્સાહથી ફરી પ્રયત્નમાં લાગી જાય છે. વારંવાર નિષ્ફળ થાય તો પણ તે પોતાના પ્રયત્નો ચાલુ રાખે છે.

જન્માષ્ટમી પર દહીંની મટકી ફોડવાની રમત યોજાય છે. લોઢાના એક ઊંચા થાંભલા પર અથવા બે ઊંચા છેડે દોરડું બાંધી વચ્ચે મટકી લટકાવવામાં આવે છે. ઉત્સાહી યુવકો એક ઉપર એક ચઢીને એની પાસે પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ઉપરથી સતત તેલની ધાર કરવામાં આવે છે. યુવકો વારંવાર લપસી પડે છે અને ઊભા થઈને ફરી મટકી પાસે પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એમાંથી કોઈક વીરલો જ આ મટકી ફોડવામાં સફળ થાય છે અને હજારો રૂપિયાનું ઇનામ મેળવે છે.

સ્વાવલંબી વ્યક્તિ પોતાના લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહે છે. અને છેવટે સફળ થઈને જ રહે છે. એ લપસણી અને છેતરામણી પરિસ્થિતિઓથી ગભરાતો નથી. એ અધવચ્ચે થાકીને પોતાના પ્રયત્નો છોડી દેતો નથી. એ પોતાનાં કાર્યોને પૂરા કરીને જ શ્વાસ લે છે. એ હંમેશાં આશાવાદી રહીને પોતાનાં કાર્યો કરે છે. આશા એના જીવનમાં નવો દોરીસંચાર કરે છે અને એને લીધે નિરાશા એની પાસે ફરકતી પણ નથી.

એકવાર એક સંશોધકે પોતાની સૌથી મહત્ત્વની સંશોધનકૃતિ લખી. એ વખતે વીજળી નહીં હોવાને લીધે તે મીણબત્તીથી પોતાનું કામ ચલાવતા હતા. અચાનક એમને કોઈ કામથી બહાર જવું પડ્યું. એ ઉતાવળમાં મીણબત્તી સળગતી જ છોડીને ચાલ્યા ગયા. એમણે વિચાર્યું કે થોડીવારમાં જ પાછો આવી જઈશ. એમને આવતા વાર થઈ ગઈ. ન જાણે કોઈ કારણવશ એ મીણબત્તી એમણે લખેલા કાગળો પર પડી ગઈ. અને તેઓ પાછા ફરે તે પહેલાં બધા જ કાગળો સળગીને રાખ થઈ ગયા. પાછા આવ્યા પછી એમણે આ બધું જોયું તો એમને ખૂબ જ દુ:ખ થયું, પરંતુ એમણે હાર ન માની. પોતાના મનને એકાગ્ર કરી ફરી એ પોતાની સંશોધનકૃતિ લખવા બેસી ગયા. પોતાના આશાવાદ અને અદમ્ય ઉત્સાહ, મહેનત અને ખંતથી તેમણે ફરીથી સફળતાપૂર્વક એ કૃતિ લખી. એમની આ કૃતિ પહેલાં કરતા પણ વધારે સુંદર બની. પોતાના સ્વાવલંબનની શક્તિને કારણે જ તેઓ આ કાર્ય કરી શક્યા. એ હતાશ થઈ ગયા હોત અને હાથ પર હાથ રાખીને બેસી રહ્યા હોત તો ક્યારેય પોતાનું આ ઉત્તમ કાર્ય પૂરું ન કરી શકત.

સિકંદર મહાન સ્વાવલંબી હતો. એને પોતાનામાં ભરપૂર વિશ્વાસ હતો. એના દરબારીઓ અને સૈનિકો હંમેશાં જાગતા રહેતા. એ પોતાના સૈનિકોને પણ સ્વાવલંબનના પાઠ શીખવતો હતો. જ્યારે એક રાજા પોતાના મંત્રીઓ અને અન્ય કર્મચારીઓ પર વધારે પડતો આત્મવિશ્વાસ રાખતા હતા.

એકવાર યુદ્ધ થતાં મહાન યોદ્ધા હોવા છતાં તેઓ હારી ગયા. કારણ કે એમના વિશ્વાસપાત્ર માણસોએ તોપોમાં દારૂગોળાને બદલે બાજરીના દાણા ભરી દીધા હતા. છત્રપતિ શિવાજી એટલા માટે અફઝલ ખાનને મારી શક્યા, કારણ કે એમને માત્ર પોતાનામાં જ વિશ્વાસ હતો, સંપૂર્ણ વિશ્વાસ.

આપણે સંપૂર્ણપણે બીજાના આશરે અને બીજાના વિશ્વાસે જ રહીશું તો નિષ્ફળતાની શક્યતાઓ વધી જશે. બીજાના ખભે બંદૂક રાખીને ફોડવાના પ્રયત્નો ન કરો.

આપણે સંપૂર્ણપણે બીજાના આશરે અને બીજાના વિશ્વાસે જ રહીશું તો નિષ્ફળતાની શક્યતાઓ વધી જશે. બીજાના ખભે બંદૂક રાખીને ફોડવાનો પ્રયત્ન ન કરો. સ્વાવલંબી વ્યક્તિ ક્યારેય એવું નથી કરતો.

સ્વાવલંબી વ્યક્તિના ચહેરા પર એક અલગ પ્રકારનું તેજ હોય છે. એના ચહેરા પર આત્મવિશ્વાસની ચમક હોય છે, જે એને સાધારણ વ્યક્તિઓથી અલગ પાડે છે. એ લકીરનો ફકીર નથી હોતો. એ પોતાની કેડી જાતે હંકારે છે. કોઈના બનાવેલા રસ્તે ચાલવાનું એને ગમતું નથી. એ તો અગ્રણી હોય છે, તેનું અનુકરણ અન્ય લોકો કરતા હોય છે.

મેં અકેલા હી ચલા થા જાનિબે મંજિલ મગર,

લોગ મિલતે ગયે ઔર કારવાં બનતા ગયા.

ઇતિહાસનાં પુસ્તકોમાં આપણે વાંચીએ છીએ કે કોઈ એકલા વ્યક્તિએ જ ઇતિહાસના પાનામાં પોતાનું નામ સબળ રીતે નોંધાવ્યું, હોય છે. કૅસેટ કિંગ ગુલસનકુમારે પોતાની કારકિર્દીની શરૂઆતમાં જ્યૂસની દુકાન કરેલી, પછીથી ફિલ્મી ગીતોની નાની-મોટી કૅસેટો વેચેલી. ધીરે ધીરે પોતાની કંપની ખોલીને કૅસેટ ઉદ્યોગમાં ક્રાંતિ લાવી દીધી. આ એમના સ્વાવલંબનનું પરિણામ હતું. ભારતીય ફિલ્મ ઉદ્યોગના પિતામહ પૃથ્વીરાજ કપૂરે પોતાના પુત્ર રાજ કપૂરને ક્યારેય પોતાના નામનો ઉપયોગ ન કરવા દીધો. એમણે કહ્યું કે તમે જે કાંઈ બનો તે તમારી પોતાની શક્તિથી બનો. બીજાના સહારે જો આગળ વધશો તો તમને જીવનભર આત્મસંતોષ નહીં મળે અને આપણે બધા જ જાણીએ છીએ કે છેવટે પોતાના સ્વાવલંબનના બળ પર તેઓ ભારતીય સિનેજગતમાં 'લિવિંગ લેજેન્ડ' કહેવાયા.

ક્યારેક ક્યારેક કોઈ વ્યક્તિએ કરેલો તિરસ્કાર, છણકો, ક્રોધ કે ટીકા પણ સ્વાવલંબી બનવામાં મદદરૂપ બને છે.

સ્વાવલંબી વ્યક્તિનું જીવન અસ્તવ્યસ્ત નથી હોતું. એનું દરેક કાર્ય સુનિશ્ચિત, પૂર્વઆયોજિત, સુવ્યવસ્થિત અને સુઆયોજિત હોય છે. કોઈપણ કામ કરતા પહેલાં તે તેની વિશે સંપૂર્ણપણે વિચારી લે છે. ત્યારબાદ એનું ચોક્કસ આયોજન કરે છે. એ કોઈપણ કાર્ય પ્રત્યે વચનબદ્ધ હોય છે અને એનું જીવની જેમ પાલન કરે છે. એનામાં રહેલો વિવેક સંકટ સમયે એનો માર્ગદર્શક બને છે. પોતાના જીવનમાં રહેલ કઠોર અનુશાસન એનું ધન હોય છે. એનું જીવન એકદમ સાદું હોય છે, પરંતુ વૈચારિક સ્તર ખૂબ જ ઊંચું હોય છે. બીજા પ્રત્યે હંમેશાં સદાચાર દાખવવો અને પ્રેમભાવ રાખવો એ એના વિશેષ ગુણો હોય છે. એ ક્યારેય કોઈને ખોટી સલાહ નથી આપતો, પરંતુ પોતાનાં કાર્યો દ્વારા એમને સ્વાવલંબનના પાઠ શીખવે છે.

પંખીનાં નાનાં નાનાં બચ્ચાંની જેમ એ પોતાના સંપર્કમાં આવનાર વ્યક્તિઓને મોકળું આકાશ આપે છે અને ઊડતા શીખવે છે. એ જ્યારે ઊડતા શીખી જાય ત્યારે એમને ખુલ્લા આકાશમાં વિહરવા માટે એકલા છોડી દે છે.

આપણે પરજીવિતા છોડી સ્વાવલંબી બનવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ સફળતાનો અચૂક મંત્ર છે.

૪

સમયને સાધી લો

સંસારની પ્રત્યેક ગતિવિધિ સમય પર આધારિત છે. પ્રકૃતિનો દરેક ક્રિયાકલાપ સુનિયોજિત-સુવ્યવસ્થિત છે અને એ કાળ મુજબ જ ચાલે છે. એ જ કારણે એની દરેક ગતિમાં સંગીત છે, આનંદ છે. દિવસ ઊગે છે, સૂર્ય પોતાનું અજવાળું પાથરે છે, પંખીઓ કલરવે છે, મંદ મંદ હવા લહેરાય છે, નદી-ઝરણાં ખળખળ કરતાં ગાવા લાગે છે. જેમ દિવસ ચઢતો જાય એમ દરેક ક્રિયાઓ પોતાની ગતિવિધિઓ બદલતી રહે છે. સાંજ પડતા દરેક વસ્તુની ગતિમાં થોડી મંદી આવી જાય છે અને રાત બધાને પોતાથી બાથમાં લઈને ઊંઘી જાય છે. પહાડ, સમુદ્ર બધા જ સમય પાસે નતમસ્તક છે. ક્યારેક ઠંડી, ક્યારેક વરસાદ, ક્યારેક રુક્ષતા, ક્યારેક વાવાઝોડું તોફાન – બધા જ સમયના તાલે નાચતા હોય એવું લાગ્યા કરે છે. સમયે બધાને પોતાના ચક્રમાં બાંધી રાખ્યા છે. એ જ બધાને આમથી તેમ ફેરવી રહ્યો છે અને આપણે કોઈપણ પ્રકારની રાવ કે ફરિયાદ વગર એના નિયમાનુસાર ફરતા રહીએ છીએ. માટે જે વ્યક્તિ સમયનું મૂલ્ય સમજી લે છે એ વ્યક્તિ દરેક પરિસ્થિતિમાં સફળ થાય છે.

એકવાર સમય વીતી ગયા પછી તે ક્યારેય પાછો આવતો નથી. ઘડિયાળના કાંટાને પકડી રાખવાથી આપણે સમયને રોકી શકતા નથી.

એકવાર સમય વીતી ગયા પછી તે ફરી કયારેય પાછો આવતો નથી. ઘડિયાળના કાંટાને પકડી રાખવાથી આપણે સમયને રોકી શકતા નથી. આપણે જ સમય સાથે આપણી ગતિ વધારી દેવી પડશે, તો જ સમયની આ તેજ ગતિનો સામનો કરી શકીશું. જે સમય સાથે ચાલતો નથી એને સમય લાત મારી દે છે. એક અંગ્રેજી કહેવત છે – Time and tide wait for none . (સમય અને સમુદ્રની ભરતી કોઈની રાહ જોતી નથી.)

દરિયામાં આવતી ભરતી વખતે જો માછીમારો માછલી પકડવા ન ઊતરે તો ભરતી એમની રાહ જોઈને બેસી નહીં રહે. માટે મોકો મળતાં જ આપણે તરત ક્રિયાશીલ બનવું પડશે, નહીંતર પછી હાથ ઉપર હાથ રાખીને બેસી રહેવા સિવાય કોઈ આરો નહીં રહે!

સમય ખૂબ બળવાન હોય છે. એ કોઈને બક્ષતો નથી. જે એનો આદર નથી કરતાં, એના મહત્ત્વને નકારે છે, એને એ નિર્દય રીતે દંડિત કરે છે. ઇતિહાસ સાક્ષી છે કે મોટા મોટા રાજવંશો, મોટા મોટા રાજવીઓ, જેઓ પોતાનાં ઐશ્વર્ય પર – સમૃદ્ધિ પર ફૂલીને ફાળકો થઈને ફરતા હતા એ બધા જ સમયચક્રમાં પીસાઈ ગયા. આજે એમનું નામોનિશાન પણ રહ્યું નથી.

સમય બદલાતા વાર નથી લાગતી. આજે જયાં ખંડેર છે ત્યાં શક્ય છે આવતીકાલે નવસર્જન થાય. આ ગગનચૂંબી ઇમારતો જે પોતાની ભવ્યતા છતી કરી રહી છે તે કાલે ખંડેરમાં બદલાઈ જશે.

જે લોકો સમયનું મહત્ત્વ સમજયા તે ઇતિહાસમાં અમર થઈ ગયા અને પોતાના જીવનમાં સૌથી સફળ વ્યક્તિ કહેવાયા.

માટે જીવનમાં સફળતા મેળવવી હોય તો ટાઇમ મૅનેજમૅન્ટ શીખવું ખૂબ જ જરૂરી છે. સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે એક ચોક્કસ ઉદ્દેશ્ય અને એને સિદ્ધ કરવા માટે સમયનો સદુપયોગ આપણા માર્ગમાં આવનાર વિઘ્નો પર વિજય અપાવે છે. એના માટે 'એક સમયે એક જ કામ' વાળા નિયમ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પડશે. અને પોતાના નિશ્ચિત કાર્યમાં તમામ શક્તિઓને કાર્યરત કરી દેવી પડશે. એક કામ અધવચ્ચે પડતું મૂકીને બીજું કામ શરૂ કરી દેવામાં સહેજ પણ સમજદારી નથી. વિચલિત મન ધરાવતા વ્યક્તિની સફળતા પણ એ પ્રકારની જ હોય છે.

તમામ પ્રકારની યોગ્યતાઓ તમારામાં હોય જ એ જરૂરી નથી. પરંતુ સતત અભ્યાસ અને ટાઇમ મૅનેજમૅન્ટ દ્વારા તમે તમારા કાર્યમાં સફળ થઈ શકો છો.

મારો ઓળખીતો છે – રામકુમાર. પહેલાં જ્યારે એની સાથે વાતચીત કરતા કોઈ એકાદ અંગ્રેજી શબ્દ પ્રયોજી દે તો એની હાલત જોવા જેવી થઈ જતી હતી. કારણ કે શરૂઆતથી જ એને અંગ્રેજી પ્રત્યે ખૂબ જ અરુચિ હતી. માટે તે અંગ્રેજી શીખી શક્યો નહીં. પછીથી એણે અભ્યાસ શરૂ કર્યો. ભણાવવાનું શરૂ કર્યું. પણ તે સાવ સામાન્ય વિષયો જ ભણાવી શકતો હતો. પરંતુ જ્યારે એણે જોયું કે આજકાલ અંગ્રેજીનો ખૂબ જ ક્રેઝ છે અને અંગ્રેજી તથા વિજ્ઞાન-ગણિતનાં ટ્યૂશનો કરનાર શિક્ષકો સારું એવું કમાય છે. ત્યારે એણે પોતાની નબળાઈ પર વિજય મેળવવાનું નક્કી કર્યું. એણે એક રિટાયર્ડ વડીલ પ્રોફેસરને ત્યાં ટ્યૂશન શરૂ કર્યું અને પોતાનો અભ્યાસ ચાલુ કર્યો. સ્કૂલે જવું, ટ્યૂશન લેવા જવું, પોતે ટ્યૂશનમાં જવું અને રાત્રે અભ્યાસ કરવો. એકબે વર્ષમાં તો એવું થયું કે એ હાઈસ્કૂલનાં બાળકોને અંગ્રેજીનું ટ્યૂશન આપતો થઈ ગયો.

ગૃહસ્થ હોવા છતાં અંગ્રેજી શીખવા માટે એણે એવું ટાઇમ મૅનેજમૅન્ટ કર્યું કે જેને લીધે આજે તે ખૂબ જ સારા એવા પૈસા કમાય છે. એને સફળતા મળી કારણકે એણે સમયના મૂલ્યને સમજીને એનો સદુપયોગ કર્યો. એણે શોધ કરી તો એને મળ્યું.

જિન ખોજા તિન પાઈયાં ગહરે પાની પૈઠ,

મૈં બપુરી ઢૂંઢન ગઈ રહી કિનારે બૈઠ.

જો એ રોતલ મોં કરીને બેસી ગયો હોત કે ઘર ચલાવું, સ્કૂલે જાઉં, ટ્યૂશન લઉં કે અંગ્રેજી શીખું? તો એ સફળ ન થઈ શક્યો હોત.

માટે કોઈ એક કામને પકડો અને એનામાં તમામ શક્તિપૂર્વક મચી પડો. પોતાના સમયનો સદુપયોગ કરો. તમારી સફળતાનું ફળ તમને યથાર્થ રીતે મળશે. અંગ્રેજીમાં કહેવાયું છે કે–

Work while you work,
Play while you play,
That's the way,
to be happy and gay.

(જો કામ કરી રહ્યા છો, તો કામ જ કરો. રમી રહ્યા હો તો માત્ર રમત જ રમો. સુખી થવા માટેની આ સૌથી સહેલી રીત છે.)

ઘણા લોકો રડવા બેસી જતા હોય છે. અમારી પાસે અમુક કાર્યો માટે સમય જ નથી. કઈ રીતે કરવું? જીવન સાવ મશીન જેવું થઈ ગયું છે. સમય જ નથી મળતો. મિત્રો સાથે કે કોઈ બીજા સાથે ગપ્પાં મારવા હોય તો એમને ગમે ત્યાંથી સમય મળી જાય છે! રાત્રે મોડા સુધી ટી.વી. જોવાનો સમય છે, લાંબી લાંબી કામ વગરની ચર્ચા કરવાનો સમય છે. કલાકો સુધી ફોન પર બેકાર વાતો કરવાનો સમય છે. પડોશીના ઘરમાં શું થઈ રહ્યું છે? એમના ઘરે કોણ આવ્યું? કોણ ગયું? આવી નકામી બાબતો માટે સમય છે. પરંતુ અન્ય અગત્યની બાબતો – જેમ કે પૂજાપાઠ માટે સમય જ નથી. જે જીવનમાં ખૂબ જ જરૂરી છે. મેં મારા જીવનમાં એવા એવા લોકો જોયા છે કે જેઓ ટાઇમ મૅનેજમૅન્ટ કરીને પોતાનું જીવન શાનથી જીવ્યા અને રિટાયર્ડ થયા પછી પણ પોતાના સમયનો સદુપયોગ કરીને સક્રિય અને આનંદપૂર્વક જીવન જીવ્યા. રિટાયર્ડ થયા બાદ પોતાની વૃદ્ધાવસ્થાને દોષ દેવાને બદલે પ્રત્યેક પળ ભરપૂર આનંદ માણી રહ્યા છે. સવારે લટાર મારવા જવાનું છે, પાછા આવીને છાપું વાંચવાનું છે, ચા પીવાની છે, નાનાં-મોટાં કામ પતાવીને નહાવાનું છે. પૂજા-પાઠ કરવાના છે. પછી નાસ્તો, પછી કામ, પછી બપોરનું ભોજન, થોડો આરામ, પછી

સત્સંગ... એમનું દરેક કામ સમયસર થાય છે. આને લીધે તેમનું શરીર રોગોનું ઘર બનવાથી બચી ગયું છે અને એમને લાચારીભર્યું જીવન જીવવું પડતું નથી.

ડૉ. એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામ, ધીરુભાઈ અંબાણી, અઝીમ પ્રેમજી, રાહુલ બજાજ, ઇન્દિરા નુઈ, અમિતાભ બચ્ચન, રાજેન્દ્રસિંહ, સુન્દરલાલ બહુગુણા, બાબા આમ્ટે, મેધા પાટકર – ન જાણે કેટલાયે આવા મહાપુરુષો છે જેમણે ટાઇમ મૅનેજમૅન્ટ દ્વારા સફળતાનાં શિખરો સર કર્યાં અને સફળ વ્યક્તિઓ કહેવાયા. આ બાબતે હું ધીરુભાઈ અંબાણીનું વિશેષ રૂપે ઉદાહરણ આપવા માંગું છું. જેઓ અત્યંત ગરીબ હોવા છતાં સમયના મહત્ત્વને ઓળખીને શૂન્યથી શિખર સુધીની યાત્રા કરી. હવે એમના પુત્રો દુનિયાના સૌથી ધનિક માણસો બનવા જઈ રહ્યા છે.

'સમયના મહત્ત્વ' વિશે કહી શકાય કે –

समय पर जो कदम बढाता है,

समय आने पर मुस्कुराता है,

समय के साथ जो नहीं चलते,

समय उनकी हँसी उडाता है।

જે સમયનું મહત્ત્વ સમજે છે સમય પણ એનો આદર સમય પણ કરે છે. એનો સાથ દે જ છે. જે સમય સાથે પોતાનો તાલ નથી મેળવતા, સમય પ્રમાણે પોતાનામાં પરિવર્તન નથી લાવતા એને સમય લાત મારીને પોતાના ટ્રેકમાંથી બહાર ફેંકી દે છે.

જે સમયનું મહત્ત્વ સમજે છે સમય પણ એનો આદર કરે છે. સમય પણ એનો સાથ દે જ છે.

આપણે અંગ્રેજો પાસેથી શીખવું જોઈએ. એક સંતે એકવાર કહ્યું હતું – "બે બાબતો અંગ્રેજોમાં પ્રશંસાપાત્ર છે. એક એમની રાષ્ટ્રભક્તિ અને બે સમયને ઓળખવાની સૂઝ. જો આ બાબતોની સમજણ ભારતીયોમાં આવે તો એ વિશ્વમાં શિરમોર બની શકે છે."

ખરેખર તો આપણે બેફામપણે સમયનો વ્યય કર્યા કરીએ છીએ. લોકો આપણા ટાઇમને 'ઇન્ડિયન ટાઇમ' કહીને આપણી હાંસી ઉડાવે છે. જો ક્યાંય ભારતીય કાર્યક્રમનું આયોજન હોય તો લોકો જરૂર એવી વાતો કરતા જોવા મળશે કે – "ભાઈ એક કલાક પછી જ જજો. આ ઇન્ડિયન ટાઇમ છે, એક કલાક આગળ જ ચાલે છે."

અંગ્રેજ અધિકારીએ એક ભારતીયને બપોરે ૧૨ વાગે મળવાનો સમય આપ્યો હતો. ભારતીય નક્કી કરેલા સમય કરતા અડધો કલાક મોડો પહોંચ્યો તો એ અધિકારીના પી.એ.એ એને એવું કહીને પાછો મોકલી દીધો કે એનો મળવાનો સમય પૂરો થઈ ગયો છે. હવે સાહેબ કોઈ બીજી વ્યક્તિ સાથે કામમાં વ્યસ્ત છે. એ તમને મળી શકે તેમ નથી. એણે હજારો દલીલો કરી પરંતુ એ અંગ્રેજ પી.એ.એ એની એક પણ વાત ન સાંભળી અને છેવટે એ માણસને પાછા ફરવું પડ્યું. આવું બનવા છતાં એણે પોતાની લેટલતીફી છોડી નહીં, સમય પાસેથી બોધ લીધો નહીં.

સમયનો મિથ્યા વ્યય કરવાની પ્રવૃત્તિ માણસને બરબાદીના અંધકારમાં ધકેલી દે છે. વ્યક્તિને એવી ખબર જ નથી હોતી કે એની પાસે માત્ર ગણ્યાગાંઠ્યા શ્વાસો જ છે. આ દુનિયામાં આવતા પહેલાં એને ભગવાને સમયસીમામાં બાંધી દીધો હતો. કોઈકને ૯૦ વર્ષનું આયુષ્ય આપ્યું છે તો કોઈકને ૪૦ વર્ષનું. ઈશ્વરે બધાને સરખો જ સમય આપે છે – ૨૪ કલાક. આ સમયનો ઉપયોગ આપણે આપણી આયુમર્યાદામાં કઈ રીતે કરીએ છીએ એ આપણી પર નિર્ભર છે. ક્ષણેક્ષણે ઘડિયાળના કાંટાઓ ખસતા જાય છે અને આપણી ઉંમર હથેળીમાં આવેલા પાણીની જેમ સરકતી જાય છે, રેલાતી જાય છે છતાં આપણે સાવ બેફિકર છીએ.

"बजता है घडियाल,

तो देता है मुनादी

लगता है खालिफ ने

उम्र की एक पल और घटा दी I "

આપણે હાથમાં મોંઘામાં મોંઘી કે સારામાં સારી ઘડિયાળ પહેરીએ છીએ સમયનું ધ્યાન રાખવા માટે કે પ્રદર્શન કરવા માટે? જો આપણે સમયનું મહત્ત્વ ન સમજી શકીએ અને એના કદમ સાથે કદમ ન મિલાવી શકીએ તો આવી મોંઘી ઘડિયાળો પહેરવાથી શું ફાયદો?

એક અંગ્રેજી કહેવત છે –

" Time is a Precious trearure "

સમય એક અમૂલ્ય ખજાનો છે. આપણે એનું જતન કરવાનું છે. સાથે સાથે એનો યોગ્ય ઉપયોગ (ઉપભોગ નહીં) કરીને વ્યાજ-દર-વ્યાજની કમાણી કરવાની છે. જેથી મૂળધન; મિશ્રધન (મૂળ ધન + ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ)માં પરિવર્તિત થઈ શકે. એ જ વ્યક્તિ આ કાર્ય કરી શકશે જે સમયની નાડ પરખી શકશે.

આપણા ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રપતિશ્રી એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામના ઉદાહરણ દ્વારા આ વાતને યોગ્ય રીતે સમજી શકાય. એમણે ભારતવર્ષના બહુમુખી વિકાસ માટે એક ટાઇમ મૅનેજમૅન્ટ યોજના બનાવી – 'મિશન ૨૦૨૦'. એમની આ કૃતિ સમયરૂપી બાજપક્ષીની પાંખોને હાથ દ્વારા પકડવાનો પ્રયત્ન હતો. એમણે વર્તમાનની વાત બાજુ પર મૂકીને બાર વર્ષ પછી આપણે કેવી રીતે સફળ બની શકીએ એની છબિ રજૂ કરી આપી છે. સમયની નાડ પકડીને એમણે ભારતવર્ષના વિકાસની રણનીતિ બનાવી છે. જે વ્યક્તિ સમયથી આગળ ચાલે છે એ જ સમયની રેતીમાં પોતાનાં પગલાંની છાપ છોડી જાય છે અને દુનિયા એનું અનુકરણ કરે છે.

બીજા વિશ્વયુદ્ધને લગભગ છએક દાયકાઓ વીતી ગયા છે. ત્રીજું વિશ્વયુદ્ધ થવાનું જ છે. વિશ્વના વિકસિત દેશો વર્ષોથી એની તૈયારીઓ કરી રહ્યા છે. એમણે પૃથ્વી તો ઠીક પણ અંતરિક્ષમાં પણ પોતાનું ચોક્કસ સ્થાન બનાવી લીધું છે. અર્ધવિકસિત અને વિકાસશીલ દેશો પણ એમાં જોડાયેલા છે. એ પણ પરમાણુ ઊર્જાના માધ્યમ દ્વારા વિનાશકારી હથિયારો બનાવવા માંડ્યા છે. જો સમય મુજબ પોતાના રક્ષણ માટેની તૈયારીઓ નહીં કરે તો વિકાસની આ દોડમાં પાછળ રહી જશે. ત્રીજું વિશ્વયુદ્ધ ન જાણે ક્યારે થશે? પરંતુ વિશ્વના વિભિન્ન રાષ્ટ્રો એની માટે સંપૂર્ણપણે તૈયાર છે. જાપાન, વિયેટનામ, અફઘાનીસ્તાન, ઈરાક જેવાં રાષ્ટ્રોમાં આ વિનાશકારી હથિયારોનું પ્રદર્શન થઈ ચુક્યું છે. પોતાના સમયથી આગળ ચાલવાની જોવાની રણનીતિનું આ પરિણામ છે.

મહાન વૈજ્ઞાનિક આલ્બર્ટ આઇન્સટાઇન તો એક પગલું વધારે આગળ વધી ગયા. એમની દૃષ્ટિ એટલી તીવ્ર હતી કે એમણે ઘોષણા કરી – "ત્રીજું વિશ્વયુદ્ધ પથ્થરના હથિયારોથી લડવામાં આવશે." એ પોતાના સમયથી સદીઓ આગળનું જોઈ રહ્યા હતા.

અત્યારે દરેક જગ્યાએ પાણીની તંગી છે. પાણીના વધારે પડતા શોષણ અને પર્યાવરણના અસંતુલનને કારણે જળસ્ત્રોતો સુકાઈ રહ્યા છે. સમયથી આગળનું જોનાર અમુક લોકો હજી પણ જાહેર કરે છે – "આગળના વિશ્વયુદ્ધનું કારણ જળ-વિવાદ હશે."

એવું કહેવાય છે કે જે સાધકની કુંડળી જાગ્રત થઈ જાય એ ત્રિકાળજ્ઞાની બની જાય છે. આ મહાપુરુષોની અતીન્દ્રિય શક્તિ પણ એમને સમયની આગળનું જોવાની અંત:પ્રેરણા આપે છે.

જે પોતાના સમયથી આગળ નથી જોઈ શકતો એ વિકાસ નથી કરી શકતો. સમય એના દ્વાર ખખડાવે છે. પરંતુ ઊંઘી રહેવાને કારણે એ એના

ટકોરા સાંભળી શકતો નથી. એની અયોગ્યતાને કારણે એનો અમૂલ્ય ખજાનો છીનવાઈ જાય છે, વેડફાઈ જાય છે. સમય એ ખૂબ જ અમૂલ્ય પારસમણિનો પથ્થર છે, પરંતુ આપણે આપણા અજ્ઞાનને કારણે એને સાધારણ પથ્થર સમજીને ફેંકી દઈએ છીએ.

એકવાર એક વ્યક્તિને ક્યાંકથી એક પથ્થરનો નાનકડો ટુકડો મળ્યો. અંધારું હતું. એ જંગલમાંથી લાકડાં કાપીને ઘર તરફ જઈ રહ્યો હતો. એના હાથમાં કુહાડી અને લાકડાની ભારી હતી. એણે આ પથ્થરને નદીમાં ફેંકી દીધો. સવારે જ્યારે ઊઠીને એણે જોયું તો ખબર પડી કે કુહાડીનો જે ભાગ લોખંડનો હતો એ સોનાનો થઈ ગયો હતો. એ તરત નદી તરફ દોડચો અને નદીમાં ફેંકેલા પથ્થરને શોધવા લાગ્યો. ખૂબ પ્રયત્નો કર્યા પણ એ પથ્થર મળ્યો નહીં. એ માથું પછાડીને રોવા લાગ્યો – "હાય હાય! મને પારસમણિ મળ્યો, પણ મારી ભૂલને કારણે મેં એને નદીમાં નાખી દીધો?"

જે વ્યક્તિ સમયની કિંમત સમજી શકતો નથી એ સમયને ગુમાવી દે છે, ખોઈ નાખે છે.

આપણે જ્યારે કોઈ સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષામાં કે નોકરી માટેના ઇન્ટરવ્યૂની પરીક્ષામાં નિષ્ફળ થઈએ છીએ ત્યારે આત્મનિરીક્ષણ કરવાને બદલે અથવા તો પોતાની ભૂલો સ્વીકારવાને બદલે બીજા પર દોષારોપણ કરીએ છીએ. જે વ્યક્તિઓ સફળ થાય એના વિશે આપણે એવું વિચારીએ છીએ કે એણે કોઈક નેતા અથવા કોઈ મોટા અધિકારીની ભલામણ કરાવી હશે, એણે રિશ્વત આપી હશે, નહીંતર એ કાંઈ આટલો હોંશિયાર તો નહોતો. તમે પોતાની ભૂલો જોતા જ નથી કે સાધારણ પ્રશ્નોના જવાબો પણ તમે આપી શક્યા નહોતા. તમે પોલીસ ઇન્સ્પેક્ટર બનવા માટે પરીક્ષા આપવા ગયા છો અને તમને એ પણ ખબર નથી કે અત્યારે ગુજરાતના મુખ્ય પોલીસ અધિકારી કોણ છે? તમે પોતાની કિસ્મતનો સાથ ન દીધો, પરીક્ષામાં ધ્યાન ન આપ્યું, સમયના મહત્ત્વને સમજ્યા નહીં તો પછી તમે સફળતાની આશા કઈ રીતે રાખી શકો?

એકવાર એક વિદ્યાર્થિનીને બી.એ.માં સર્વોચ્ચ માર્ક્સ મળવાથી વિશ્વવિદ્યાલયમાંથી ગોલ્ડમેડલ આપવામાં આવ્યો. જ્યારે એ પોતાનું ઇનામ લેવા પહોંચી તો કુલપતિ મહોદયની નજર અચાનક એના હાથ પર પડી, જે લોટમાં રગદોળાયેલા હતા. ઇનામ આપ્યા પછી કુલપતિએ એના હાથ ઊંચા કરીને ત્યાં ઉપસ્થિત અન્ય લોકોને બતાવ્યા. વિદ્યાર્થિનીના આવા હાથ જોઈને લોકો આશ્ચર્યમાં પડી ગયા. એમણે કહ્યું: "આ વિદ્યાર્થિનીનું સન્માન કરીને મને આજે ગૌરવની લાગણી થાય છે. એણે સમયની કિંમત કરી છે અને પરીક્ષામાં સર્વોચ્ચ માર્ક્સ મેળવ્યા છે."

કુલપતિએ પૂછ્યું તારે ખબર પડી કે આ વિદ્યાર્થિનીની મા સતત બીમાર રહે છે. એ સવારે વહેલી ઊઠીને ઘરનાં તમામ કામો પતાવીને પછી કૉલેજ જાય છે. પાછા આવ્યા પછી માની સેવા-શુશ્રૂષા કરે છે અને રાત્રે એક માટીના દીવાના અજવાળામાં અભ્યાસ કરે છે. અભ્યાસ દરમિયાન એને વારંવાર એની બીમાર માની સેવાચાકરી કરવા ઊભું થવું પડે છે. એ માત્ર ચાર કલાક જ સૂઈ શકે છે, પરંતુ એના કામકાજમાં કોઈ બદલાવ નહોતો જણાતો. એણે પોતાનું ટાઇમ મૅનેજમૅન્ટ જ એ રીતે કર્યું છે કે એ ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં સફળ થવાની જ છે.

બીજી પણ એક વિદ્યાર્થિની છે, જે સતત બે વર્ષથી આઇ.એ.એસ. અને પી.સી.એસ. જેવી પ્રતિષ્ઠિત સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓ આપી રહી છે. પરંતુ પ્રિલિમ સુધીમાં એના પાસિંગ માર્ક્સ પણ ન આવ્યા. જ્યારે એને પૂછવામાં આવ્યું કે તારે પાસિંગ માર્ક્સ પણ કેમ ન આવ્યાં? ત્યારે એણે જવાબ આપ્યો – "હકીકતમાં પપ્પાના મગજમાં એવું ભૂસું ભરાઈ ગયું છે કે હું પણ આઇ.એ.એસ. – પી.સી.એસ.ની પરીક્ષાઓ આપું અને એના દ્વારા મને એમના તરફથી ઘણી બધી સારી સારી સગવડો મળી રહી છે જેનો હું ભરપૂર આનંદ લઉં છું. બીજી વાત, આ પરીક્ષાઓમાં બેસવાથી લોકોમાં રેપ્યુટેશન વધે છે. બસ આટલી જ વાત છે. પાસ થાઉં કે ન થાઉં. જલસા!"

આ વિદ્યાર્થિનીને સમયના મહત્ત્વની ખબર નથી. જીવનનો આનંદ લેવા માટે એ પોતાના પિતા અને સમાજને છેતરી રહી છે. એને ખબર જ નથી કે આ રીતે તો તે પોતાને જ છેતરી રહી છે. એક દિવસ આ સમય જ એને છેતરી જશે. અથવા તો ભવિષ્યમાં આ બહેનજી એક સામાન્ય ગૃહિણી બનીને રહી જશે.

પ્રસિદ્ધ અંગ્રેજી નાટ્યકાર વિલિયમ્સ શેક્સપિયરે પોતાના આત્મવિકાસમાં એક જગ્યાએ લખ્યું છે – "પહેલાં મેં સમય બરબાદ કર્યો, હવે સમય મને બરબાદ કરી રહ્યો છે."

આ એ મહાન નાટ્યકારનો આત્મસ્વીકાર છે, જેમના વિશે એવું કહેવામાં આવે છે કે શેક્સપિયર પર એટલાં બધાં પુસ્તકો લખવામાં આવ્યાં છે કે એને લંડનની સડકો પર પાથરી લેવામાં આવે તો એ પણ ટૂંકી પડે!

પહેલાં એમણે સમયનો વ્યય કર્યો હશે, પરંતુ પછીથી સમયની કિંમત સમજ્યા હશે એટલે મહાન રચનાકાર બન્યા. લોકો કહેશે કે- "નવસો ઉંદર

ખાઈ બિલાડી હજ તરફ જાય." બિલાડી તો હજ કરવા ગઈ પરંતુ તમે તો હજી ત્યાં ને ત્યાં જ રહીને ઉંદરો ખાઈ રહ્યા છો.

ભગવાને આપણને બધાને સમયરૂપી ખજાનો આપ્યો છે. આ ખજાનાનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરવો એ આપણી પર આધારિત છે. આપણે એનો જેમ તેમ અપવ્યય કરીને વેડફી નાખવો કે એનો સદુપયોગ કરવો એ આપણા હાથની વાત છે.

ગાંધીજી કંજૂસ જેમ ધન વાપરે એમ એક એક ક્ષણનો સાવચેતીથી ઉપયોગ કરતા હતા અને એમાં એ કોઈપણ પ્રકારની છૂટછાટ લેતા નહોતા. ૧૯૭૧ના ભારત-પાકિસ્તાન યુદ્ધના નાયક સ્વ. જનરલ માણેકશાનો બાંગ્લાદેશની સ્થાપનામાં મહત્ત્વનો ફાળો રહેલો છે. સમયના ઉપયોગ બાબતે એ એકદમ સ્પષ્ટ હતા. એટલે ઢળતી ઉંમરે પણ તેઓ શારીરિક અને માનસિક રીતે સંપૂર્ણપણે સક્રિય હતા.

સીબીઆઇના પૂર્વ નિર્દેશક જોગીન્દરસિંહ પણ સમયના ખૂબ જ પાબંદ છે. એટલે જ રાતની કોઈપણ પાર્ટીમાં પાર્ટીના યજમાનને એ એવું કહેવાની હિમ્મત કરી શકે છે કે – "મારે જલ્દી જવું પડશે, કારણ કે હું ૧૦:૩૦ વાગ્યે સૂઈ જાઉં છું. યજમાન એમને કોઈ જ ફરિયાદ નથી કરતા કારણ કે તે જાણે છે કે એમનો સમય ખૂબ જ કિંમતી છે."

સમયનો પાબંદ વ્યક્તિ નિર્ભિક અને નિદ્વન્દ્વ હોય છે. એ મોં ફેરવીને, વાતને વાળી-મચોડીને નહીં પરંતુ સામેવાળાની આંખમાં આંખ નાખીને કોઈપણ વાતને નકારવાની કે સ્વીકારવાની હિમ્મત ધરાવે છે.

સમયની કિંમત જાણનાર વ્યક્તિ પોતાની સાથે સાથે બીજા પ્રત્યે પણ ખૂબ જ પ્રમાણિક હોય છે. એ સત્યનો સ્વીકાર કરવાનું અને સત્ય બોલવાનું અદમ્ય સાહસ ધરાવે છે.

સમયની કિંમત જાણનાર વ્યક્તિ પોતાની સાથે સાથે બીજા પ્રત્યે પણ ખૂબ જ પ્રામાણિક હોય છે. એ સત્યનો સ્વીકાર કરવાનું અને સત્ય બોલવાનું અદમ્ય સાહસ ધરાવે છે. એનામાં ભરપૂર આત્મવિશ્વાસ હોય છે. જે એનાં દરેક કાર્યોમાં છલકતો જોવા મળે છે.

અમારા એક પરિચિત છે. એમને સવાર-સાંજ નિયમિત પૂજાપાઠ કરવા જોઈએ છે અને એની માટેનો એમનો સમય પણ નિશ્ચિત છે. પહેલાં જ્યારે લોકો એ સમયે એમના ઘરે આવતા હતા ત્યારે એમના પૂજા બાબતે જણાવવામાં આવતું હતું. તે એ ખૂબ ખોટું લગાડતા હતા અને નારાજ થઈને પાછા ફરી જતા હતા. પછીથી આ જ સમયે આવીને અનેક લોકોએ

એમની પરીક્ષા કરી, કારણ કે એમને એવું લાગતું હતું કે તેઓ મળવા માગતા નથી. પણ જ્યારે એમની શંકા દૂર થઈ તો લોકોએ પૂજાના સમયે આવવાનું બંધ કરી દીધું.

તમારા સમયપાલનને કારણે શરૂઆતમાં લોકો તમારાથી કંટાળશે, રિસાઈ જશે, ટીકા કરશે, પરંતુ જ્યારે એમને હકીકતની જાણ થશે ત્યારે તે તમારો આદર કરશે.

માટે સમયને પોતાનો મિત્ર બનાવી દો. મૈત્રીનો લાભ તમે ત્યારે જ લઈ શકો જ્યારે તમે તમારા મિત્રનું મૂલ્ય સમજતા હોય. માટે આપણે આપણા સમયને આપણાં સુખદુ:ખનો સાથી બનાવવાનો છે. તમે તમારા સમયનો સદુપયોગ કરી શકો છો, માત્ર તમારી સુટેવો અને કુટેવો તરફ એકવાર દૃષ્ટિ કરી જુઓ. તમને ખબર પડી જશે કે તમારામાં સારી કરતા ખરાબ ટેવો વધારે છે. તમારે માત્ર એમાં પરિવર્તન કરવાની જરૂર છે.

સૌથી પહેલાં તો તમે સવારે વહેલાં ઊઠવાનું શરૂ કરી દો – સૂર્યોદય પહેલાં! પહેલાં તમને થોડી તકલીફ પડશે, પછી ધીરે ધીરે વહેલાં ઊઠવાની આદત પડી જશે. તમને એવું જરૂર લાગશે કે મેં પહેલેથી આવી આદત કેમ ન પાડી. સવારે વહેલાં ઊઠવાનો અનેરો આનંદ હોય છે. તમે તમારી મોડા ઊઠવાની ટેવને કારણે ક્યારેય પંખીનો કલરવ સાંભળ્યો નથી. સૂર્યોદયનું રળિયામણું દૃશ્ય નથી જોયું, જ્યારે તમે આ દૃશ્યોને જોશો ત્યારે તમે નવી ઊર્જાથી હર્યાભર્યા થઈ જશો.

તમે તમારું દરેક કાર્ય સમયસર કરી શકશો. સ્નાન, પૂજા-પાઠ કરી યોગ્ય સમયે ચા-નાસ્તો કરી શકશો. ઑફિસ પહોંચતા પહેલાં તમારા એક-બે જરૂરી કામ પણ પતાવી શકશો અને સમયસર ઑફિસ પણ પહોંચી શકશો. ઑફિસે પહોંચ્યા પછી પણ તમારું દરેક કાર્ય સમયસર થશે. તમે સવારે વહેલાં ઊઠશો એટલે દિવસભરના થાકને લીધે સાંજે ઊંઘ પણ સારી આવશે. અનિદ્રાનો રોગ પરેશાન નહિ કરે અને બીજા દિવસે ઊઠતાની સાથે તમે એક નવી સ્ફૂર્તિ અને તાજગીથી સભર હશો.

તમને કોઈ કામની દોડાદોડી નહિ હોય. દરેક કામ માટે તમારી પાસે પૂરતો સમય હશે. આ દિનચર્યા તમે કલ્પના પણ નહીં કરી હોય એવાં ક્રાન્તિકારી પરિવર્તનો આવશે.

પહેલાં એવું બનતું હતું કે તમે સવારે આઠ વાગ્યા પછી પરાણે ઊંઘમાંથી ઊઠતા હતા. પછી જલદી જલદી શૌચાદિકાર્ય પતાવીને સ્નાન કરીને ચા-નાસ્તો કરી પોતાનું લંચ લઈ દરવાજા તરફ ભાગતા હતા. દરેક સમયે તમારી નજર સતત ઘડિયાળ પર રહેતી હતી. જેમ જેમ ઘડિયાળના

કાંટા આગળ વધતા જતા હતા, તેમ તેમ તમારા ધબકારા પણ વધતા જતા હતા. તમારું બ્લડપ્રેશર વધી જતું હતું.

તમારું પોતાનું વાહન લઈને તમે રસ્તા પર એ રીતે નીકળો છો, જાણે વિમાન લઈને નીકળ્યા હોય. કેટલીયે વાર ઍક્સિડન્ટ થતા થતા રહી જાય છે. કેટલીય વાર લાલ લાઇટના નિયમનું ઉલ્લંઘન કરીને તમારે દંડ ભરવો પડે છે અને ટ્રાફિક જામને લીધે ઑફિસે પહોંચવામાં પણ મોડું થઈ જાય છે અને બૉસનું પણ સાંભળવું પડે છે.

જો તમારી પાસે પોતાનું વાહન ન હોય તો પ્રાઇવેટ રિક્ષા કે ટૅક્સી કરીને તમે ઑફિસે જાવ છો અને ડ્રાઇવરને પુરપાટ વાહન દોડાવવાનું કહો છો. વારંવાર પોતાની ઘડિયાળ તરફ જોઈને ધૂંધવાઈ જતા હતા, પરંતુ કાંઈ કરી શકતા નહોતા. સિટી બસમાંથી જતી વખતે પણ તમારી એ જ હાલત થતી હતી. તમે સતત માનસિક ટ્રેસમાં રહો છો.

તમે જોયું કે માત્ર એક જ ખરાબ આદત બદલી દેવાને લીધે તમારું દરેક કામ સમયસર પૂરું થાય છે. કસરત માટે, ટેબલ ટેનિસ, બેડમિન્ટન રમવા માટે, બાળકોને હોમવર્ક કરાવવા માટે અને ટી.વી. પર પોતાના મનપસંદ કાર્યક્રમ જોવા માટે સરળતાથી સમય કાઢી શકો છો.

તમે તમારા કામનું એક ટાઇમટેબલ બનાવી લો તો એ ખૂબ જ સારી વાત છે. આનાથી તમારાં કામો વધારે સરળ બની જશે. પાંચદશ મિનિટ આગળ પાછળ થાય તો કાંઈ વાંધો નહીં, એટલું તો આપોઆપ તમારા દ્વારા એડજસ્ટમૅન્ટ થઈ જશે.

જ્યારે તમે દરેક કાર્ય સમયસર કરવા લાગશો ત્યારે વ્યર્થ ચિંતા, અવસાદ, નકારાત્મક વિચારો, ઉતાવળાપણું વગેરેથી મુક્ત થઈ જશો. તમારામાં શાંતિ, સંયમ, ધીરજ, સંતોષ જેવા દૈવીય ગુણોનું નિર્માણ થશે. તમારે માત્ર એટલું ધ્યાન રાખવાનું છે કે તમે દરેક કાર્યના નિમિત્ત માત્ર છો. દરેક કાર્ય ઈશ્વર કરાવી રહ્યા છે, પછી ચિંતા શેની?

માત્ર તમારું કામ પ્રમાણિકતાથી કરતા રહો, ફળની ચિંતા છોડી દો અને વિચારો કે આ કામ કરવાથી મને શું નુકસાન જશે? એની માટે તમે તમારી જાતને માનસિક રૂપે તૈયાર કરો. તમને કોઈ સફળતાનું ન તો સુખ થશે કે ન તો નિષ્ફળતાનું દુ:ખ!

સંસ્કૃત શ્લોકોની ફળશ્રુતિમાં હંમેશા કહેવામાં આવે છે –

यं यं चिन्तयते कामम्, तं तं प्राप्नोति निश्चितम्

(તમે જે જે કાર્યનું ચિંતન કરશો એ તમને જરૂર મળશે.)

જો તમે તમારા સમયનો સદુપયોગ કરીને પૂર્ણ નિષ્ઠા, સમર્પણ અને પ્રામાણિકતાપૂર્વક કામ કરી રહ્યા છો તો પછી કઈ વાતનું દુ:ખ, કષ્ટ કે ચિંતા? મનોવિજ્ઞાન કહે છે – "ખરાબ વિચારશો તો ખરાબ જ થશે અને સારું વિચારશો તો સારું થશે."

ટાઇમ મૅનેજમૅન્ટ સાથે તમે આત્માવલોકન અને આત્મવિશ્લેષણની આદત રાખશો તો ભૂતકાળમાં થયેલી ભૂલોનું ભવિષ્યમાં પુનરાવર્તન નહિ કરો અને તમે સફળ વ્યક્તિની હરોળમાં સ્થાન મેળવી શકશો.

૫

કોણે કહ્યું તમે હીન છો?

હીનભાવના એ એવું ધીમું ઝેર છે, જે પીધા પછી વ્યક્તિ પળે-પળે મૃત્યુ તરફ આગળ વધતો જાય છે. એ સાવ સંજ્ઞાશૂન્ય બની જાય છે અને પોતાની શક્તિઓથી વિસ્મૃત થઈ જાય છે. એ મનોરોગી થઈ જાય છે. એ એવું વિચારે છે કે દરેક વ્યક્તિ એની મજાકો ઉડાવે છે. મને કોઈ પસંદ કરતું નથી, બધા સતત મારી પાછળ પડ્યા રહે છે, મારી ટીકાઓ કર્યા કરે છે. આમ ધીમે ધીમે એ હીનતા દ્વારા મૃત્યુની ગર્તામાં ધકેલાય છે.

અનેક પ્રકારની વ્યક્તિઓમાં હીનભાવના ઘર કરી જાય છે. જો વ્યક્તિ બદસૂરત છે, દેખાવડો નથી, એની પાસે ધનની કમી છે, બેરોજગાર છે, અવિવાહિત છે, પગલે પગલે અસફળતાનો સામનો કરી રહ્યા છે તો એ જરૂર હીનભાવનાઓનો શિકાર થશે.

એક વ્યક્તિ બેરોજગાર છે. સ્વાભાવિક છે કે એની પાસે ધનની કમી હશે. એ જયાં જયાં જાય છે ત્યાં એનો તિરસ્કાર થાય છે. એને અપમાનિત કરવામાં આવે છે. ઘણા લોકો એના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવે છે અને એને બિચારો ગણે છે. લોકોની દરેક વાતમાં વ્યંગનો સંકેત હોય છે. કોઈ એને માન આપતું નથી. એનાં માતાપિતા પણ એને રોજગારી મેળવવા અન્ય સંતાનોની સરખામણીમાં ઓછું મહત્ત્વ આપે છે. એની વાતેવાતમાં મીનમેખ કાઢયા કરે છે. જો એ પરિણીત હોય તો એની પત્ની પણ એને અપમાનિત કરે છે. એના યાર-મિત્રો, સગાંસંબંધીઓ પણ એની સાથે એક પ્રકારનું અંતર રાખે છે. એનામાં સાવ હીનભાવના પેદા થઈ જાય છે અને એ કોઈને મોઢું બતાવવા લાયક પણ નથી રહેતો. એ વિચારે છે કે દુનિયામાં કોઈ જ મારું નથી. એનામાં ઉત્સાહનો અભાવ આવી જાય છે, એનો ચહેરો મ્લાન થઈ જાય છે. એ કુંઠિત થઈ જાય છે.

એક વ્યક્તિ બદસૂરત છે, કદરૂપો છે, સહેજ પણ દેખાવડો નથી, તો જ્યારે પણ કોઈ વ્યક્તિ એને જુએ છે તો હસવા લાગે છે. કદરૂપા વ્યક્તિને એની પર ખૂબ જ ગુસ્સો આવે છે પણ એ કશું જ કરી શકતો નથી. એ મનમાં ને મનમાં ચિડાય છે, અકળાય છે અને પોતાને હીન સમજવા લાગે છે. એકાંતમાં જ્યારે એ અરીસામાં જુએ છે ત્યારે એને જ પોતાનાં અંગો ગમતાં નથી, કઢંગા લાગે છે. એ સંસારમાંથી પલાયન થવા માગે છે. વિચારે છે ત્યાંના લોકો આવા નહીં હોય. પરંતુ પછી એને ખબર પડે છે કે દરેક જગ્યાએ એકસરખા લોકો જ હોય છે.

"લગ્ન એક એવું ફળ છે, જે ખાય એ પછતાય અને ન ખાય તે પણ પછતાય." માટે લોકો એવું માને છે કે આ ફળને ખાઈને જ પછતાવું સારું. કોઈ કારણોસર કોઈ વ્યક્તિનાં લગ્ન ન થાય તો સમાજ એની પર અનેક પ્રકારનાં લાંછનો લગાડી એની મજાક ઉડાવે છે. લોકો એને ઘરમાં બોલાવતા સંકોચાય છે. આવી અવિવાહિત વ્યક્તિ હીનતાનો શિકાર બની જાય છે.

કોઈની પાસે ઓછું ધન છે, કોઈકની પત્ની સુંદર નથી, બાળકો ભણતાં નથી, મોટા માણસો સુધી એની પહોંચી નથી... ન જાણે એવા કેટલાંય કારણ છે જેના લીધે વ્યક્તિ પોતાને દુનિયાની સૌથી દિનહીન વ્યક્તિ સમજ્યા કરે છે. ખરેખર હીનતાની કોઈ સીમા નથી.

પંચતંત્રમાં એક કથા આવે છે. એકવાર બધાં સસલાંઓએ ભેગાં થઈને વિચાર કર્યો કે આખી દુનિયામાં આપણાથી વધારે હીન અને દુર્બળ પ્રાણી બીજું કોઈ નહીં. આપણે સાવ નાનાં છીએ એટલે બીજાં પ્રાણીઓ અને જીવો સરળતાથી આપણો શિકાર કરી નાખે છે. એમણે બધાંએ આત્મહત્યા કરી લેવાનું નક્કી કર્યું. એ સમૂહમાં મળીને એક તળાવ પાસે આવ્યાં. એમનો પ્લાન તળાવમાં ડૂબી મરવાનો હતો. તળાવને કિનારે અમુક દેડકાંઓ બેઠાં હતાં. જ્યારે એમણે સસલાંઓને આવતાં જોયાં તો એ ડરીને તળાવના પાણીમાં કૂદી પડ્યાં.

એમને જોઈને સસલાંઓએ આત્મહત્યા કરવાનો વિચાર માંડી વાળ્યો. એમણે વિચાર્યું કે આપણી કરતા પણ હીન પ્રાણીઓ આ સંસારમાં હયાત છે.

ખરેખર તો હીનતા સાપેક્ષ છે. દુનિયામાં કોઈ જ વ્યક્તિ હીન નથી. જ્યારે બીજાની સાથે એ પોતાની સરખામણી કરે છે ત્યારે એને હીનભાવનો અનુભવ થાય છે. દરેક વ્યક્તિમાં ગુણો હોય છે. એક વ્યક્તિમાં જે ગુણો હોય એ ગુણો બીજી વ્યક્તિમાં પણ હોય એ જરૂરી નથી. માટે પોતાને અન્ય લોકોથી નિમ્ન ન ગણવા જોઈએ. સોયનું પોતાનું એક મહત્ત્વ છે અને તલવારનું પણ! સોય પોતાને તલવારથી હીન માનવા લાગે તો તે એ યોગ્ય નથી.

रहिमन देख बडेन को लघु न दीजिये डार।

जहां काम आवै सुई कहा करे तलवार।।

Ralph Waldo Emerson નામના એક કવિની કવિતા છે – 'The Mountain And The Squirrel ' જેમાં એમણે એક ખિસકોલી અને પર્વતની લડાઈ દર્શાવી છે અને એમાં બંનેનું મહત્ત્વ એમણે દર્શાવ્યું છે.

"The Mountain And The Squirrel

Had a quarrel

you're not sosmall as I

Neither can you crack a nut"

પોતાનો મોટા અને તોતિંગ આકાર પર પર્વતને ખૂબ જ અભિમાન છે. ખિસકોલી પર્વતને કહે છે કે નાની નાની ચીજોમાંથી જ મોટી ચીજો બને છે. જેમકે દિવસ, મહિના, વર્ષ વગેરે દ્વારા મોસમોનું નિર્માણ થાય છે. એ વાત ખરી કે તું ખૂબ જ મોટા આકારનો છે, પરંતુ તું મારી જેવો નાનો આકાર ધરાવતો નથી. એ સાચી વાત કે તારી પર જંગલો ઊગે છે, પરંતુ તું મારી જેમ અખરોટ ન તોડી શકે. ખિસકોલીએ પોતાની દલીલો દ્વારા પર્વતને નિરુત્તર બનાવી દીધો અને એનો અહંકાર ચૂર ચૂર થઈ ગયો.

ખિસકોલી કોઈપણ રીતે પોતાને હીન ન સમજી અને પોતાને પર્વત સમાન ઉપયોગી સિદ્ધ કરી.

એકવાર એક નાવિક પોતાની નાવમાં એક સંતને લઈને જઈ રહ્યો હતો. અચાનક સંતે એને પૂછ્યું – "કાંઈ પૂજાપાઠ કરે છે?" હાથ જોડીને નાવિક બોલ્યો – "બાબા! રોજીરોટી કમાવવામાંથી એટલી નવરાશ નથી મળતી કે હું પૂજાપાઠ કરી શકું! હું તો બસ ભગવાનને હાથ જોડી લઉ છું." સંતે પોતાના અહંકારમાં એની હાંસી ઉડાવતા કહ્યું – "તો તો તારું આખું જીવન બેકાર ગયું."

અચાનક નાવમાં કાણું પડવાથી તેમાં પાણી ભરાવા લાગ્યું. નાવિકે સંતને કહ્યું – "બાબા! તરતા આવડે છે? હોડીમાં પાણી ભરાઈ રહ્યું છે." એમણે કહ્યું – "ના", "તો તો તમારું જીવન બેકાર ગયું." કહીને એ નદીમાં કૂદી પડ્યો.

નાવિકમાં હીનભાવના નહોતી કે એ સાવ નાનો છે અને એ એક મોટા સંત! પરંતુ એ સંત તેને નીચો દર્શાવવા માગતા હતા. અંતે એમણે પોતે નીચા પડવું પડ્યું

તમે જે પણ કાર્ય કરી રહ્યા છો એમાં સંપૂર્ણ ક્ષમતા મેળવો અને સિદ્ધ કરો કે તમે કોઈનાથી હીન નથી.

તમે જે પણ કાર્ય કરી રહ્યા છો એમાં સંપૂર્ણ ક્ષમતા મેળવો અને સિદ્ધ કરો કે તમે કોઇનાથી હીન નથી.

ઋગ્વેદના દશમા મંડળમાં એક ઋચા આવે છે –

શ્રૃણ્વંતુ વિશ્વે અમૃતસ્ય પુત્રા:

(વિશ્વના તમામ અમૃતપુત્રો આને સાંભળી લો.)

અર્થાત્ વિશ્વની તમામ વ્યક્તિઓ અમૃતપુત્ર છે. જ્યારે બધામાં અમૃત છે ત્યારે એ વિષનો સ્રોત કઈ રીતે બની શકે? હીનભાવના વિષ છે અને કોઈપણ વ્યક્તિ હીન નથી. એ વિષપાયી થઈ શકે પરંતુ વિષસ્રોત ન થઈ શકે.

આપણી ખામી માત્ર એ જ છે કે આપણે આપણામાં રહેલી આંતરિક શક્તિઓને ભૂલી ગયા છીએ. તમે કઈ વાતે હીન છો – ભગવાને તમને માનવનો અવતાર આપ્યો. જોવા માટે બે આંખો, સાંભળવા માટે બે કાન, કામ કરવા માટે બે હાથ, ચાલવા-ફરવા માટે બે પગ આપ્યાં છે છતાં તમે હીન છો!

એકવાર એક સંત પાસે એક યુવક ગયો અને કહેવા લાગ્યો – "બાબા, હું સંસારનું ખૂબ જ દિનહીન પ્રાણી છું. જ્યાં હાથ નાખું છું ત્યાં સોનું પણ મારું થઈ જાય છે. હું ખૂબ જ વ્યગ્ર છું, એમ થાય છે કે આત્મહત્યા કરી લઉં?"

સંત બોલ્યા – "હું તને સોનું મેળવવા માટેનું રહસ્ય બતાવું. એક કામ કર. તારી એક આંખ, એક કાન, એક હાથ અને એક પગ મને આપી દે. હું અત્યારે ને અત્યારે જ તને ચાર લાખ રૂપિયા આપી દઈશ." સંતની વાત સાંભળીને તે બોલ્યો – "એવું કઈ રીતે બને સ્વામીજી? હું તમને મારાં આ કિંમતી અંગો ન દઈ શકું."

સંત બોલ્યા – "મૂર્ખ! લાખોનું ધન સાથે લઈને ફરે છે અને છતાં એમ કહે છે કે હું દિનહીન છું? જા અને કામ કર. તારી હીનતા દૂર થઈ જશે."

હકીકતમાં તો આપણે આપણને વિસ્તારી દીધા છે. આપણે કર્મનું મહત્ત્વ સમજ્યા જ નથી, માટે આપણે હીન છીએ. જો બેરોજગાર છે તો હીનતા કેવી? તનતોડ મહેનત કરો. એક દિવસ સફળતા પોતાનો ચહેરો જરૂર દેખાડશે.

જો સુંદર નથી તો શું થયું? પોતાની વાણીની મીઠાશ પ્રકટાવો પોતાનાં સત્કર્મો. દ્વારા બીજાના માનીતા બનો. એક દિવસ એ તમારા પ્રશંસક બની જશે. દર્પણ જોવાથી શું થશે? જાતે જ પોતાનું દર્પણ બનો. આનાથી બીજાને પ્રેરણા મળશે.

એક ઘરેલું મહિલા હતી. એ ખાસ સુંદર નહોતી. દેખાવડી નહોતી. આના લીધે એના મનમાં એક પ્રકારની હીનભાવના ઘર કરી ગઈ હતી. એ ઘરની બહાર નીકળવામાં સંકોચ અનુભવતી. બીજાને મળવાનું પણ એણે બંધ કરી દીધું. અચાનક એક દિવસ એના હાથમાં એક પુસ્તક આવ્યું. આ પુસ્તક વાંચ્યા પછી એને એવું લાગ્યું કે તે પણ ખૂબ જ સુંદર છે. એણે ત્યારે ને ત્યારે જ એના મનમાંથી હીનભાવના કાઢી નાખી. એની વાતચીત કરવાની રીત, હાલચાલ બધું બદલાઈ ગયું અને તે સુંદર બની ગઈ.

હકીકતમાં તો સુંદરતા તનની નહીં પણ મનની હોય છે. મન સુંદર હોય એ જ સુંદરતાની શ્રેણીમાં આવે છે નહિતર "વિશ રસ ભરા કનક ઘટ જૈસે" વાળી ઉક્તિ ચરિતાર્થ થશે. પરંતુ લોકો માત્ર બાહ્ય વાતાવરણ જ જુએ છે, કોઈ અંદર જોવાનો પ્રયત્ન જ નથી કરતા.

કેટલાય વિકલાંગો આ દુનિયામાં જીવે છે, જો એમણે પોતાની પર હીનભાવનાને હાવી થવા દીધી હોત તો આત્મહત્યા કરી લેત. પરંતુ એમણે હીનભાવના પર વિજય મેળવીને એક નવા જીવનની શરૂઆત કરી – એક વ્યક્તિ છે. જેના બંને હાથ એક દુર્ઘટનામાં કપાઈ ગયા છે. બધાએ એના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવીને એને બિચારો જાહેર કરી દીધો, પરંતુ એણે હાર ન માની. એણે પોતાનામાં છુપાયેલી પ્રતિભાને ઉજાગર કરી. મોઢામાં પીંછી લઈને એવા અદ્ભુત ચિત્રો દોર્યા કે સિદ્ધહસ્ત ચિત્રકારો પણ એની પ્રસંશા કરતા પોતાને રોકી ન શક્યા.

એક છોકરાને જન્મથી જ બંને હાથ ખરાબ હતા. એ જીવનથી હાર્યો નહીં. પોતાનાં પગ વડે પેન પકડીને સામાન્ય વિદ્યાર્થીઓ જેમ એણે પરીક્ષા આપી અને એમાં સફળ થયો. એણે એમ કોમ. સુધીનું શિક્ષણ મેળવ્યું. આજે તે ઉત્તર પ્રદેશ સરકારની કૅન્ટીનમાં મૅનેજર છે. એને એક સુંદર પત્ની અને બાળકો પણ છે.

જો તમારામાં કોઈ કમી હોય તો હીનતાગ્રસ્ત થવાને બદલે તમે તમારા જીવનની દિશા બદલો. પોતાની શક્તિઓ ઓળખીને એનો ભરપૂર ઉપયોગ કરો. તમે સ્વયં-સિદ્ધ કહેવાશો અને તમારી મજાક ઉડાવનાર દુનિયા જ તમને એક દિવસ સન્માન આપવા લાગશે.

પ્રસિદ્ધ ગીતકાર-સંગીતકાર રવીન્દ્ર જૈન અંધ છે. પરંતુ એમણે પોતાના અંધાપાથી હીનભાવ અનુભવવાને બદલે પોતાની ભીતરી શક્તિઓને, પોતાની અંદર પડેલી શક્તિઓને જાગૃત કરી અને ગળાકાપ સ્પર્ધા ધરાવતા ફિલ્મજગતમાં પ્રતિષ્ઠિત થયા. ગીત-સંગીતના ક્ષેત્રમાં એમના જેવું કોઈ નથી. તેઓ એક અદ્વિતીય કલાકાર છે.

ઋષિ આન્દ્રાવક્રનું શરીર આઠ જગ્યાએથી વળેલું અને તૂટેલું હતું – ખોટવાળું હતું. તે મહામહેનતે ચાલી શકતા હતા, પરંતુ તે પરમ વિદ્વાન અને તપસ્વી હતા. એમણે અષ્ટાવક્રગીતાની રચના કરી જે એક આદર્શ હિન્દુ ગ્રંથ છે. ચાલવામાં અશક્ત હોવાને લીધે જો તેઓ હાથ પર હાથ રાખીને બેસી રહ્યા હોત તો તેઓ પોતાના જીવનમાં કશું જ ન કરી શક્ત.

કહેવાનો અર્થ એ જ છે કે આપણે આપણામાં રહેલા હીનભાવને ત્યાગીને પૂરા આત્મવિશ્વાસ સાથે કાર્યક્ષેત્રમાં કૂદી પડવું જોઈએ. અને દરેક પળનો સદુપયોગ કરીને સફળતા તરફ ડગ ભરવા જોઈએ.

૬

ક્રોધ સફળતાની કાતર છે

આપણા પ્રાચીન ગ્રંથોમાં માનવજીવનના છ વિકારોનો ઉલ્લેખ મળી આવે છે. એ છે – કામ, ક્રોધ, મદ, લોભ, મોહ અને દ્વેષ. એમાં ક્રોધને બીજા સ્થાને ગણવામાં આવ્યો છે. આ વિકારોને માણસના કટ્ટર શત્રુઓ માનવામાં આવ્યા છે જે એને નરકના દ્વારા તરફ લઈ જાય છે. છ વિકારોની ઉત્પત્તિનું સ્થાન મનને ગણવામાં આવ્યું છે.

મન એ જ મનુષ્યોના ભવસાગર – બંધન અને મોક્ષનું કારણ છે. આપણે જો એમની પર કાબૂ મેળવી લઈએ તો આપણામાં સંસારને જીતવાની ક્ષમતા છે એમ કહી શકાય. રામચરિતમાનસમાં મંદોદરી પોતાના પતિ રાવણને સમજાવતા કહે છે–

काम, क्रोध, मद, लोभ सब, नाथ नरक के पंथ

(હે નાથ! કામ, ક્રોધ, લોભ વગેરે વિકારો નરકના પંથ સમાન છે. જો કોઈ માણસ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહમાં ડૂબેલો હોય તો એ જરૂર નરકગામી હશે.)

વ્યક્તિમાં જ્યારે ક્રોધાવેગ વધે છે ત્યારે તેનું લોહીનું દબાણ વધી જાય છે. એની નસોને તથા નાડીઓને સામાન્ય હોય તે કરતા વધારે કામ કરવું પડે છે. એના હાવભાવ સાવ બદલાઈ જાય છે. એનો ચહેરો એકદમ વિકૃત બની જાય છે. એના જડબાંઓ ભીંસાઈ જાય છે. હાથની મુઠ્ઠીઓ વળી જાય છે અને એના હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે. એના આખા શરીરમાં ખેંચાણ આવી જાય છે. ક્યારેક ક્યારેક તો એનું શરીર ખૂબ ઘમંડમાં આવી જાય છે.

જ્યારે તમને ગુસ્સો આવતો હોય ત્યારે તમારો ચહેરો તમે અરીસામાં જોજો અને ત્યારે તમે ખૂબ પ્રસન્ન હોવ ત્યારે અરીસા સામે ઊભા રહેજો. તમને આપોઆપ તમારા ચહેરાના હાવભાવના તફાવત વિશે ખબર પડી જશે.

ક્રોધ કરનાર વ્યક્તિ સૌથી પહેલાં તો પોતાને જ નુકસાન પહોંચાડે છે. આના લીધે બીજાઓને પણ હાની પહોંચે છે, નુકસાન થાય છે.

એકવાર ભારત-પાકિસ્તાનની મેચ ટી.વી. પર ચાલી રહી હતી. કટોકટીની રમત સર્જાઈ હતી. હાર-જીતમાં થોડુંક જ અંતર હતું. એક

સજ્જન ચાની ચૂસકીઓ ભરતાં-ભરતાં મેચનો આનંદ લઈ રહ્યા હતા. ભારતીય ટીમનો દાવ ચાલતો હતો. એને એક ઓવરમાં દશ રન બનાવવાના હતા. સજ્જન ખૂબ જ ઉત્તેજિત જણાતા હતા. જ્યારે ભારતીય ટીમ અપેક્ષિત રન ન બનાવી શકી ત્યારે મેચ પૂરી થતા તેમણે ક્રોધથી ચાનો ગ્લાસ ટી.વી. પર ફેંકી દીધો. ટી.વી. તૂટી ગયું અને તે સોફામાં ઘૂસી ગયા. એમના ક્રોધનું નુકસાન કોણે ભોગવ્યું? એમણે પોતે જ! જો તેઓએ ઇચ્છ્યું હોત તો ક્રોધમાં બહાર પણ જઈ શક્યા હોત અને પોતાના પલંગમાં આંખ બંધ કરીને સૂઈ પણ અફસોસ વ્યક્ત કરી શક્યા હોત. એમણે પોતાનું નુકસાન પણ કર્યું અને લોકોની નજરમાં તે મૂર્ખ પણ સાબિત થયા.

બીજા એક સજ્જન સાઇકલ પર ક્યાંક જઈ રહ્યા હતા. સામેની દિશામાંથી આવતા એકે એમને ટક્કર મારી દીધી. જોકે સામાન્ય નુકસાન જ થયું હતું. પણ આ તો જબરદસ્ત ક્રોધી-ગુસ્સાવાળા. ગુસ્સામાં રાતાપીળા થઈને કહી દીધું – જોઈને નથી હાંકી શકતો? આંધળો છે? સ્કૂટર એમ ચલાવે છે જાણે રસ્તો તારા બાપનો હોય. બાપનું નામ સાંભળતા જ તે વ્યક્તિ કાળઝાળ થઈ ગયો. એણે વગર વિચાર્યે એક જ મુક્કો એના મોં પર ઝીંકી દીધો અને સ્કૂટર લઈને ઝડપથી ભાગી ગયો. સાઇકલની સાથે પેલા સજ્જનનું જડબું પણ તૂટી ગયું. મારે ગયે ગુલફામ ગુસ્સા દિખાયે કે! કોઈનું શું ગયું? પોતાનું ને પોતાનું નુકસાન કરી નાખ્યું.

ક્રોધ કરનાર વ્યક્તિ પછીથી પછતાય છે અને છેવટે માફી માગતો ફરે છે. શરૂશરૂમાં તે પોતાની જીભ પર કાબૂ રાખી શકતો નથી અને જેમ-તેમ બોલવા લાગે છે. એ એવી વાતો પણ બોલી નાખે છે, જે એણે ન બોલવી જોઈએ. છેવટે આ જ વાતો એને નુકસાન કરે છે. લોકો એની અનુચિત ફાયદો ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

ક્રોધમાં વ્યક્તિ બીજાની પર કરેલા ઉપકારો વિશે પણ બબડવા લાગે છે, જે સહેજ પણ યોગ્ય નથી. એમણે 'નેકી કર દરિયામેં ડાલ' ઉક્તિને પોતાના જીવનમાં ઉતારવી જોઈએ. એ ગાળો પણ આપે છે, જે સામાજિક રીતે યોગ્ય નથી. ક્રોધ કરનાર વ્યક્તિ પોતાને સાચો અને બીજાને ખોટા સમજે છે.

કહેવાય છે ને કે, 'કમાનમાંથી નીકળેલું તીર અને જીભમાંથી નીકળી ગયેલી વાત ક્યારેય પાછી જતી નથી.' પછી તમે ભલે ગમે તેટલી માફી માંગો, ક્રોધમાં તમે જે બોલી ગયા એની અસર પછી દેખાશે જ. પોતાના ક્રોધ દ્વારા બીજાને જે ઘા વાગશે – જે નુકસાન થશે એની ભરપાઈ કઈ રીતે થઈ શકશે?

ક્રોધી વ્યક્તિના ચરિત્રનો ફાયદો પણ ઘણા લોકો લે છે. એક વ્યક્તિની છાપ જ્યારે ક્રોધિત વ્યક્તિ તરીકેની પડી જાય છે ત્યારે લોકો એના દ્વારા બીજાઓને ખરાબ વાતો ભિડાવી દે છે અને બીજા લોકો એની વાત પર તરત વિશ્વાસ પણ કરી લે છે કે એ ક્રોધી છે, એણે આવું કહ્યું જ હશે.

માટે ક્રોધી વ્યક્તિને સંયમપૂર્વક કામ લેવું જોઈએ અને પોતાની જીભ પર કાબૂ રાખવો જોઈએ. નહિતર એનું નુકસાન ભોગવવા માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ.

ક્રોધ સફળતાની કાતર છે. ક્રોધ નિષ્ફળતાના દ્વાર ખોલી નાખે છે. જો વ્યક્તિએ પોતાના જીવનમાં સફળ થવું હોય તો એણે પોતાના ક્રોધ પર કાબૂ કરતા શીખવું પડશે.

ક્રોધ સફળતાની કાતર છે. ક્રોધ નિષ્ફળતાના દ્વાર ખોલી નાખે છે. જો વ્યક્તિએ પોતાના જીવનમાં સફળ થવું હોય તો એણે પોતાના ક્રોધ પર કાબૂ કરતા શીખવું પડશે.

આ એક કુદરતી નિયમ છે, આ દુનિયામાં આવીને દરેક વ્યક્તિ પોતાની માટે સુખ-સુવિધાઓ મેળવવા માટે પ્રયત્ન કરે છે. પોતાની આળસ, પ્રમાદ, અધીરતા તથા અકર્મણ્યતાને લીધે જ્યારે તે વસ્તુઓ એને મળતી નથી તો એને મેળવવા માટે એ શોર્ટકટ શોધે છે. એ ચીડચીડિયો થઈ જાય છે. વાત-વાતમાં ઉત્તેજિત થઈ જાય છે. ક્રોધિત થઈ જાય છે. જ્યારે તે પોતાનાથી વધુ પૈસા ધરાવતા લોકો તરફ જુએ છે ત્યારે એને લાગે છે કે આ બધા જલસાથી જીવન જીવી રહ્યા છે. એમની પાસે શેની ખોટ છે? એ લોકો જો થોડુંઘણું અમારા જેવા માણસોને પણ આપે તો એમનું ક્યાં ખૂટી જવાનું હતું?

મેં એક વ્યક્તિને પૈસાદારો વિશે એવું કહેતા સાંભળ્યું કે – "કરોળિયાનો એક પગ તૂટી જાય તો એ લંગડો થોડો જ થઈ જવાનો છે?" એ ધનિકો પ્રત્યે ખૂબ જ ઈર્ષા અને ક્રોધ કર્યા કરતો હતો. એકવાર તો એણે પોતાના ગુસ્સાને કાબૂમાં ન રાખતા ધનિક વ્યક્તિના છોકરાના અપહરણની યોજના પણ બનાવી, જેથી એની પાસેથી સારા એવા રૂપિયા પડાવી શકાય.

આજે જ્યાં પણ જુઓ ત્યાં કાગડા કાળા જ છે. બાપ પૈસા પર પલાંઠી વાળીને બેઠો છે. ન જાણે હજી કેટલાં વરસો જીવશે, મરતોય નથી. છોકરો એકદમ ગુસ્સામાં આવી ગયો અને એણે પોતાનાં જ બાપને પાવડો મારીને હત્યા કરી નાખી. અપહરણ, લૂંટ, ચોરી, ધાડ, રોડ હોલ્ડ અપ –

બધા જ ક્રોધનાં પરિણામો છે. આવા ક્રોધ ક્ષણિક નહિ, પણ સુનિયોજિત હોય છે.

આપણે આપણાં દુઃખોથી દુઃખી નથી, બીજાનાં સુખોથી દુઃખી છીએ. બીજાની પ્રગતિ જોઈને ઈર્ષાથી બળી જઈએ છીએ. જો બીજાનું બાળક પ્રથમ આવે અને તમારું ન આવે તો પોતાના બાળકને પ્રેરણા આપવાને બદલે આપણે ગુસ્સામાં રાતાપીળા થઈને આપણી મર્દાનગી આપણા બાળકને બતાવીએ છે. પરિણામે પોતે તો રૂંધાયેલા રહીએ જ છીએ, બાળકની પ્રગતિ પર પણ તે બ્રેક મારીએ છે.

ઑફિસમાં સાહેબે ધમકાવ્યા, ત્યાં તો ચૂપ થઈ ગયા. એ સમયે કરી પણ શું શકાય એમ હતું? થાકેલા-હારેલા મૂંઝાયેલા ઘરે આવ્યા. આવતા જ પત્ની અને બાળકો પર બધો ગુસ્સો ઉતાર્યો અને ઢીલા થઈને સૂઈ ગયા.

સ્ત્રી આખો દિવસ ઘરમાં એકલી રહી. ગુમસૂમ, શાંત, એકાકી બાળકો આવતા એમણે સહેજ પણ શોરબકોર કર્યો કે તરત એમને ઝૂડી કાઢયાં. પતિદેવ આવ્યા, આવતાની સાથે જ એમણે કામ ચીંધી દીધું. બાળકોની ફરિયાદ કરવાનું શરૂ કરી દીધું. આના લીધે બંને તરફથી ગુસ્સાની જ્વાળાઓ ભભૂકી ઊઠી.

આજકાલનાં બાળકોમાં ક્રોધની માત્રા વધારે જોવા મળે છે. પહેલાંના માણસો અપેક્ષા કરતા વધારે શાંત હતા. એમનામાં પૂરતી ધીરજ પણ હતી. દેશી ભોજન લેતા હતા, દેશી ઘી ખાતા હતા. સાદું ભોજન લેતા હતા અને સાદાઈથી રહેતા હતા. આજકાલનાં બાળકો હિંસક બની રહ્યાં છે. સમય પહેલાં જવાન થઈ જતાં આ બાળકોને બાળપણાની આંખ ઊઘડતા જ સ્કૂલ મોકલી દેવામાં આવે છે. પહેલાં બાળકો ઘરે જ રમી-ભમીને મોટાં થતાં હતાં. છ વર્ષની ઉંમરે એમને સ્કૂલે મોકલવામાં આવતાં હતાં. આજકાલ તો બાળક હજી બે અઢી વર્ષનું થયું નથી કે તરત રેકર્ડ તોડવા માટે સ્કૂલે મોકલી દેવામાં આવે છે. એની પાસેથી જબરદસ્તી એનું બાળપણ છીનવી લેવામાં આવે છે. બસ બે મિનિટની સંસ્કૃતિનું ભોજન બાળકો લઈ રહ્યાં છે. બર્ગર, પીઝા, સ્નેક્સ, સૉફ્ટ ડ્રિંક્સ, ચિપ્સ, રાસાયણિક ખાતરોવાળાં ભોજનો અને ભેળસેળિયાં તેલ એમને બરબાદ કરી દે છે. એમનામાં ઉગ્રતા આવી રહી છે. મા-બાપ બાળકોથી ડરે છે. પોતાની માંગણીઓ પૂરી કરાવતા એમને સારી રીતે આવડે છે. બૂમાબૂમ કરો, ઘરમાં તોડફોડ કરો કે જેથી બધા માની જાય. કારણ-અકારણ, સમય-કસમય ક્રોધનું પ્રદર્શન એમની આદત બની ગઈ છે.

પહેલાંના સમયમાં મા-બાપ બાળકોને મિતવ્યયીથી બનવાનું શીખવતા હતા. તેઓ શીખવાડતા હતા કે સીમિત સાધનોમાં રહીને સંઘર્ષ કરતા-કરતા એમણે સફળતા મેળવવાની છે. આજકાલનાં બાળકોની દરેક ઇચ્છા પૂરી થઈ રહી છે. જ્યારે તે યુવાવસ્થામાં પગલું માંડે છે ત્યારે તેમને નકામા ખર્ચની આદત પડી ગઈ હોય છે. જ્યારે તેમની અસીમ ઇચ્છાઓ પૂરી નથી થતી ત્યારે તે પહેલાં તો સાવ કુંઠિત થઈ જાય છે, પછી વિદ્રોહ કરવા લાગે છે. જ્યારે તે એમાં પણ સફળ થઈ શકતા નથી ત્યારે તે અવળા માર્ગે વળી જાય છે અને પોતાનો ગુસ્સો વિધ્વંશક કે અન્ય સામાજિક ગતિવિધિઓને અપનાવીને વ્યક્ત કરે છે. એમનામાં પ્રલાયનવૃત્તિ ઘર કરી જાય છે. એ નશાના આદિ થઈ જાય છે અને અંતે જીવનમાં નિષ્ફળ નીવડે છે.

જો કોઈ સ્તરે વ્યક્તિમાં હીનભાવના હોય તો પણ તે વ્યક્તિ ક્રોધિત થઈ જાય છે. તે બીજાઓ સામે પોતાની જાતને સિદ્ધ કરી શકતો નથી. એની ગણતરી નિષ્ફળ વ્યક્તિઓમાં થવા લાગે છે, ભલે તે ગમે તેટલો યોગ્ય કેમ નથી.

બીજાની પ્રગતિ જોઈને પણ ઘણા બધા લોકો એને પચાવી શકતા નથી. તે મનોમન ઈર્ષા કર્યા કરે છે. એમના આચાર-વિચાર, હાવ-ભાવ અને મુખમુદ્રા એ જણાવી આપે છે. તે એ વ્યક્તિની પીઠ પાછળ પોતાના મનનો કાદવ ઉછાળે છે ત્યારે એમનો ગુસ્સો જોવા જેવો હોય છે.

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ તમને મહત્ત્વ નથી આપતી ત્યારે પણ તમને ગુસ્સો આવી જાય છે અને આવી વ્યક્તિની તમે ટીકા કરો છે.

કોઈ દ્વારા તમારી નિંદા કે અપમાન કરવામાં આવે તો પણ તમે ગુસ્સે થઈ જાવ છો અને યોગ્ય મોકો મળતા એમને બરાબરનો પાઠ ભણાવવાનું નક્કી કરો છો.

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ અસામાજિક કાર્યમાં આસક્ત થયેલો જણાય ત્યારે પણ આપણે ગુસ્સે થઈ જઈએ છીએ અને આવી વ્યક્તિઓની સખત ટીકા કરીએ છીએ. એક વ્યક્તિને વાતેવાતે ટીકા કરવાની ટેવ હતી. એકવાર કોઈ છોકરી એક બીજી જ્ઞાતિના છોકરા સાથે ભાગી ગઈ. ટીકા કરનાર વ્યક્તિ ખૂબ જ ગુસ્સે થઈ ગઈ. એણે કહ્યું – "જો મારી છોકરી આવું કરે તો હું એને જાનથી મારી નાખું." સંજોગોવસાત એની નાની છોકરીએ પણ એવું જ પગલું ભર્યું. એ વ્યક્તિએ એને શોધીને તાત્કાલિક એમનાં લગ્ન કરાવી દીધાં. ભલે આપણે પોતે અસામાજિક કાર્યોમાં

આસક્ત હોઈએ, જો બીજી વ્યક્તિ આવું કરે તો આપણે ક્રોધથી રાતાપીળા થઈને એની ટીકા કરવા માંડીએ છીએ.

તમે કોઈ જ ભૂલ નથી કરી, પરંતુ તમને જ દોષી માનીને તમને બદનામ તથા દુ:ખી કરવામાં આવે છે, તો તમને ગુસ્સો આવે એ સ્વાભાવિક છે. તમારી વારંવારની સ્પષ્ટતા પછી પણ તમને દોષી માનવામાં આવે છે. કારણ કે બીજાની નજરમાં જે વધારે સ્પષ્ટતા આપે, સમજો તે દોષી છે – 'કાના સો કનાવડા' ઘણીવાર તો એવું જોવા મળે છે કે માર ખાવાની બીકથી નિર્દોષ વ્યક્તિઓ પોતાની ભૂલ કબૂલી લીધી હોય, પરંતુ અંદર ને અંદર ગુસ્સાથી લાલચોળ થઈ જાય છે.

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ તમને મૂર્ખ બનાવીને પોતાનો સ્વાર્થ સિદ્ધ કરી લે તો તમને ખૂબ જ ગુસ્સો આવે છે અને તે વ્યક્તિ તમારી નજરમાં સાવ નીચો પડી જાય છે.

તમારી આળસ-પ્રમાદને કારણે જ્યારે તમે કોઈ કામકાજ યોગ્ય સમયે નથી કરી શકતા ત્યારે ગુસ્સે થઈને તમે પોતાનો ગુસ્સો બીજા પર ઠાલવી દો છો. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ તમારો જાહેરમાં અનાદર કરે ત્યારે પણ તમને ગુસ્સો આવે છે. જો તમે લડવા-ઝઘડવાની સ્થિતિમાં હો તો તમે તમારો ગુસ્સો એની પર ઠાલવો છો. જો બીજી વ્યક્તિ કોઈક સ્તરે બુદ્ધિશાળી છે તો તમને ગુસ્સો આવે છે,પરંતુ તમે એને દબાવી દો છે – તમારો ગુસ્સોથી જાવ છો.

લોકો તમને ખોટા સમજે કે કોઈપણ પ્રકારની ભૂલ થઈ જાય તો પણ તમને ગુસ્સો આવે છે.

ક્રોધના કારણે કોઈપણ સ્તરે મોટેભાગે નિષ્ફળતા જ હાથ લાગે છે. એવું નથી કે ક્રોધિત વ્યક્તિ સફળ ન થાય, પરંતુ સફળતા મળવા છતાં એ પોતાના ગુસ્સાને કારણે દરેક સમયે આંદોલિત રહે છે.

ગુસ્સાવાળી વ્યક્તિ હંમેશાં માનસિક રીતે તણાવગ્રસ્ત રહે છે. તે પોતાનો દોષ જોતો નથી અને ન તો વાતના મૂળ સુધી પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરે છે. બીજા પર પોતાની ભૂલોનું દોષારોપણ કરવા લાગે છે. ક્યારેક ક્યારેક વિના કારણે જ એ તણાવગ્રસ્ત થઈ જાય છે. પેલો માણસ મારી બૂરાઈ કરે છે. આજે મને જોઈને તે અચાનક હસી પડ્યો હતો. એ વ્યક્તિની ભ્રમર મને જોઈને કેવી ચડી ગઈ હતી. એ વ્યક્તિ મને જોઈને રસ્તો બદલી લેતો હતો વગેરે. પગ-માથા વિનાની વાતોથી એનામાં તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે. એ ક્યારેક-ક્યારેક શીખર પર હોવા છતાં પણ પોતાને એકલો અનુભવે છે. એકલતાના અનુભવને કારણે તે ચિંતાગ્રસ્ત બની જાય

છે. એને એવું લાગે છે કે, બધા એના વિરુદ્ધ છે અને એની વિરોધમાં એક ષડયંત્ર ચાલી રહ્યું છે. એ પોતાને અભિમન્યુની જેમ ચક્રવ્યૂહમાં ઘેરાયેલો જુએ છે અને એને એમાંથી નીકળવાનો કોઈ રસ્તો નથી મળતો.

ક્રોધિત વ્યક્તિને જ્યારે ગુસ્સો આવશે, ત્યારે તે કાંતો પોતાના હોઠ ચાવશે અથવા નખ ખોતરશે. જે વ્યક્તિ આવું કરે છે, એની નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા બિનઅસરકારક હોય છે. તે યોગ્ય સમયે યોગ્ય નિર્ણય નથી લઈ શકતા અને ભૂલ કરી બેસે છે.

ક્રોધિત વ્યક્તિ ખિન્ન રહે છે. તે અવારનવાર માનસિક રોગોનો શિકાર બને છે. એને અનિંદ્રાની બીમારી, રક્તપાત અને હૃદયરોગ જેવી બીમારીઓ ઘેરી લે છે. તે ઊંઘમાં મોટેથી નસકોરાં બોલાવે છે.

ક્રોધિત વ્યક્તિ ક્રોધ આવે ત્યારે કોઈપણ માણસ પ્રત્યે ગમે તેવું બોલવા લાગે છે, એટલે એના હજારો ગુપ્ત શત્રુ બની જાય છે. કોઈપણ એને પસંદ કરતા નથી. એ વ્યક્તિ જેના પ્રત્યે એણે અપશબ્દોનો પ્રયોગ કર્યો છે, એનો બદલો લેવાની પેરવીમાં રહે છે. એ પીઠ પાછળ એની ખોદણી કરે છે. દરેક વ્યક્તિ એના વ્યવહારથી પોતાનો રસ્તો બદલી લે છે.

મનુષ્યના જીવન અને એની ઉંમરના અખૂટ સ્રોતના જીવન શત્રુથી છુટકારો મેળવવાનો ઉપાય શું છે? સંસારમાં એવું કોઈ કારણ નથી, જેનો કોઈ ઉપાય ન હોય.

જે વ્યક્તિ જીવનમાં રાગદ્વેષથી પર રહે છે. એને ગુસ્સો નથી આવતો. તે સમાન રીતે પોતાનું જીવન વિતાવે છે. કોઈના પ્રત્યે આપણે રાગ રાખીશું, વધારે પ્રેમ રાખીશું તો આપણી અપેક્ષાઓ વધી જશે. એ વ્યક્તિની અપેક્ષા પર ખરા ન ઊતરવા પર આપણને દુઃખ થશે, ગુસ્સો આવશે. "અરે મેં એના માટે આટઆટલું કર્યું અને એણે મારી સચ્ચાઈ-ઈમાનદારીનો આ બદલો આપ્યો." તમે કોઈની ઈર્ષા કરશો, વેરભાવ રાખશો તો એના પ્રત્યે સ્વાભાવિક રીતે જ તમને ગુસ્સો આવશે. એના કારણે તમે દરેક સમયે ચિંતિત રહેશો. કોઈના પ્રત્યેનો લગાવ પાછળથી ક્રોધનું કારણ બને છે. સંસારમાં કોઈ કોઈનું નથી. યાજ્ઞવલ્ક્ય મુનિ પોતાની પત્ની મૈત્રેયીને ઉપદેશ આપતા કહે છે –

'आत्मनस्तु वै कामाय सर्वम् प्रियम् भवति'

(– પોતાની કામના માટે બધા પ્રિય હોય છે.)

એટલે જો મોહરહિત જીવન વિતાવશું તો કોઈના પ્રત્યે ક્રોધ નહિ આવે.

જે વ્યક્તિ સંતોષપૂર્વક પોતાનું જીવન વ્યતીત કરશે, એને પણ કોઈના પ્રત્યે ગુસ્સો નહીં આવે.

જેટલું ભગવાને આપ્યું છે, આપણી યોગ્યતાઓથી વધારે છે. જે વ્યક્તિ આ બાબત ધ્યાનમાં રાખશે એને નિષ્ફળતા મળવા છતાં ગુસ્સો નહીં આવે. એનો અર્થ એ નથી કે મહત્ત્વાકાંક્ષી ન બનો. મહત્ત્વાકાંક્ષા પ્રગતિ માટે સારી છે પરંતુ સંતોષ કરતા શીખો.

ગમે તેવી વિપરીત પરિસ્થિતિઓ કેમ ન આવે, ધીરજ ન ગુમાવો. ધીરજ મનુષ્યનો સૌથી મોટો મિત્ર છે.

ધીરજનું સોનલ ગ્રહણ કરવાથી મોટામાં મોટું સંકટ ટળી જાય છે. મહાપુરુષોનાં ઉદાહરણો આપણને જણાવે છે કે એમણે સંકટ સમયે ધીરજથી કામ લીધું અને સફળતા મેળવી. જો તેઓ આફત સમયે ગુસ્સો કરતા, તો તેઓનો વિવેક નષ્ટ થઈ જતો અને તેઓ મુશ્કેલીઓથી ઘેરાઈ જતા. ધીરજથી ક્રોધ પર કાબૂ મેળવી શકાય છે.

પોતાનાં વિચારોને હકારાત્મક બનાવો. હકારાત્મક દૃષ્ટિકોણથી ગુસ્સો નથી આવતો. જો તમારામાં ક્ષમાદાન આપવાનો ગુણ વિકસિત બની ગયો, તો તમને ગુસ્સો ક્યારેય પણ નહીં આવે. એ વ્યક્તિ નાનો હોવા છતાં પણ મહાન છે, જેના આ દૈવીય ગુણ છે. એમાં મહાનતા છે. “તમે મનમાં વિચારો, માણસો છે તો ભૂલો કરશે જ. ભૂલ કરવાનું એના સ્વભાવમાં છે. હું કારણ વિના કેમ પરેશાન થઉં?” એનાથી એક દિવસ લોકોને પોતાની ભૂલનો અહેસાસ થશે અને તેઓ પોતાના પર ચોક્કસ શરમ અનુભવશે.

મા-બાળક જેવો નિ:સ્વાર્થ પ્રેમસંબંધ રાખો. કોઈના પ્રત્યે સ્વાર્થ ન રાખો. સંકટ સમયે કોઈપણ વ્યક્તિની નિ:સ્વાર્થ સેવા કરવા માટે તૈયાર રહો. એની પાસે બદલામાં કોઈ વસ્તુની અપેક્ષા ન રાખો. વિચારો કે ભગવાને તમને એની માટે જ પૃથ્વી પર મોકલ્યા છે. લોકો પહેલાં તો તમને મૂર્ખ, અણસમજુ, પાગલ કહેશે. પછી ધીમે ધીમે તમને માન્યતા આપવા લાગશે.

“ભગવાન જે કરી રહ્યા છે, એ મારા ભલા માટે જ કરી રહ્યા છે. હું ભગવાનનો છું, ભગવાન મારા છે.” આ ભાવ જ્યારે તમારા મનમાં ઊંડે સુધી બેસી જશે, એ દિવસે તમને વિકારો હેરાન નહીં કરે. તમે જોઈ શકશો કે તમારા જીવનમાં શાંતિ આવી રહી છે. તમારી એકાગ્રતા વધી રહી છે. તમારામાં આશ્ચર્યજનક પરિવર્તનો આવી રહ્યાં છે અને તમે સાક્ષીભાવથી એને જોઈ રહ્યા છો અને પરમ આનંદ પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છો.

ગુસ્સા ઉપર કાબૂ મેળવવાના અન્ય ઉપાયો પણ છે.

તમને ગુસ્સો આવે એટલે તરત જ એકથી લઈને સાઈઠ સુધી ગણવાનું ચાલુ કરી દો. તમારો ગુસ્સો ધીમે ધીમે ઓછો થતો જશે. અથવા એક પ્યાલો ઠંડું પાણી પીવો. જોરથી શ્વાસ લો અને સવાસન કરો. ચંદ્ર સ્વર (ડાબો સ્વર) ચલાવવાથી પણ ગુસ્સાને કાબૂમાં કરી શકાય છે.

ગુસ્સો કરવો દરેક સમયે નુકસાનકારક છે એવું નથી. ચલો માની લીધું કે તમે સંકલ્પ કરેલો છે કે હું મારા જીવનમાં વિકારો પર નિયંત્રણ રાખીશ. તમે આ નિયમનું દૃઢતાપૂર્વક પાલન પણ કરો છો. તમે ક્યાંક જઈ રહ્યા છો. તમારી જ આંખો સામે એક ઘટના ઘટી રહી છે. કેટલાક ગુંડાઓ એક સ્ત્રીનું ચારિત્ર્યભંગ (બળાત્કાર) કરવાની કોશિશ કરી રહ્યા છે. તે વારંવાર મદદ માટે બૂમો પાડી રહી છે. તમને સામે જોઈને તમારી પાસે મદદ માંગી રહી છે. તમે ચુપ છો; કેમકે તમે તો સંકલ્પ કર્યો છે કે તમે ગુસ્સો નહીં કરો. તમે ચુપચાપ ત્યાંથી ચાલ્યા જાવ છો. એ સ્ત્રી તમારી સામે વિનંતી કરતી રહે છે. શું તમારો સંકલ્પ પૂરો થયો? ના, કોઈ કિંમતે નહીં! તમારે એ સમયે ગુસ્સો ન કરવાના પોતાના સંકલ્પને તોડીને એ સ્ત્રીને મદદ કરવી જોઈએ, પછી ભલે એમાં તમારો જીવ કેમ ન જતો રહે.

આપણે આપણા ગુસ્સાને હકારાત્મક તરફ લઈ જવાનો છે, વિનાશક બનીને આપણું અને આપણા સમાજનું નુકસાન નથી કરવાનું. આ માટે તમે તમારો “બ્લોગ” શરૂ કરી શકો છો. જેમાં કોઈ મુદ્દા પર તમારો મત રજૂ કરી શકો. વિભિન્ન ચૅનલો પર થતા ચર્ચાસ્પદ કાર્યક્રમોમાં પ્રતિસ્પર્ધી બની શકો છો. કોઈ વિષય પર લોકોને ચર્ચા-વિચારણા કરવા માટે આમંત્રિત કરી શકો છો. સમાચારપત્ર-પત્રિકાઓમાં “રીડર્સ-ફોરમ”ના માધ્યમથી પણ સરકાર અથવા અન્ય સંસ્થાઓ વ્યક્તિઓનાં ખોટાં કાર્યો પ્રત્યે પોતાના ગુસ્સો વ્યક્ત કરી શકો છો.

આ રીતે ગુસ્સા પર કાબૂ કરીને આપણે આપણા જીવનને સફળ અને સુખી બનાવી શકીએ છીએ.

૭

જવાબદારી નિભાવતા શીખો

શેક્સપિયરે પોતાના એક પ્રસિદ્ધ નાટક "The Merchant of Venice " માં લખ્યું છે – "World's a stage " (આ સંસાર એક રંગમંચ છે.).

ભગવાને બધાં પ્રાણીઓને કોઈ વિશેષ કામથી પૃથ્વી પર મોકલ્યાં છે. આ સંસાર એક રંગમંચ છે. એના નિર્દેશક ભગવાન છે અને આપણે બધા આ નાટકનાં પાત્રો છીએ. એ આપણને જેવો નિર્દેશ કરે એવો જ અભિનય આપણે કરવો પડે છે.

આપણે સંસારમાં એક જ સ્થાન પર વિભિન્ન પાત્રોની ભૂમિકા નિભાવવી પડે છે. ક્યારેક આપણે એક પતિના રૂપમાં, ક્યારેક એક પત્નીના રૂપમાં, માતા-પિતા, પુત્ર-પુત્રી, ભાઈ-બહેન, મિત્ર વગરેના રૂપમાં પોતાની જવાબદારી નિભાવવી પડે છે અને આપણે આ જવાબદારીનું સારી રીતે વહન પણ કરીએ છીએ.

ધારો કે એક ગૃહસ્થ, જે પોતાના પરિવારનું પોષણ કરી રહ્યો છે. વિચારવા લાગે કે આ તો એના પર બધો ભાર આવી પડ્યો. એનાથી તો સંન્યાસી જીવન સારું છે – ન કોઈ જવાબદારી, ન કોઈ બોજ. માંગ્યું અને પેટ ભરી લીધું. એ ગૃહસ્થ પોતાના પરિવારને અધવચ્ચે છોડીને સંન્યાસી બની જાય છે. એણે પોતે કહેલી રીતે તો સુખી બની ગયો, પરંતુ એનો પરિવાર એનાથી ખુબ જ મુશ્કેલીમાં આવી ગયો. શું તમે આને યોગ્ય કહેશો? શું એ માણસ પોતાની જવાબદારીઓથી પોતાનું મોં નથી ફેરવી લેતો? એ સમાજની નજરમાં અપરાધી હોવાની સાથે પોતાની નજરોમાં પણ નીચો નથી પડી ગયો?

હું એક મહિલાનું ઉદાહરણ આપવા ઇચ્છીશ. એ એક સાધારણ ઘરેલું સ્ત્રી હતી. સન ૧૯૭૧માં એના પતિને માત્ર ૩૦૦/- રૂપિયા પગાર મળતો હતો. ચાર છોકરા, એનું ભણતર અને ઘરના બીજા ખર્ચા! એ ઘરનું બધું કામકાજ કરતી, બાળકોની જવાબદારી નિભાવતી. ઘરમાં વાસી ખાઈને, સીલાઈ કરીને, ભેંસ પાળીને, દરેક જવાબદારીને સારી રીતે અંજામ આપતી. એનાં બાળકો હંમેશાં સાધારણ કપડાં પહેરતાં, પરંતુ સ્વચ્છ રહેતાં હતાં. ઘરમાં બધે સાફ-સફાઈ રહેતી. એની છોકરીઓ નાની હોવા છતાં પણ ઘરનાં કામકાજમાં સાથ આપતી. બધા એની પ્રશંસા કરતા અને

એનાં બાળકો પણ એવાં જ બને એવું ઇચ્છતા. એણે દરેક બાબતમાં પોતાની જવાબદારી સમજી અને દરેક સમયે ખુશ રહી.

બીજી તરફ એક ધનાઢ્ય સ્ત્રી, જેની સેવામાં હંમેશાં નોકર-ચાકર ખડેપગે રહેતા. એ આળસની મૂર્તિ હતી. એ આંખ ઉઘાડીને પણ નહોતી જોતી કે એનાં બાળકો શું કરી રહ્યાં છે? નોકરો શું ખાઈ-પી રહ્યા છે? જો એક દિવસ નોકરાણી ન આવે તો આખો દિવસ વાસણો પર માખીઓ બણબણતી રહેતી. ઘરમાં કચરો જ નજરે આવતો, પરંતુ એ પોતાના હાથે એક ચમચી પણ નહોતી ધોતી, કચરો પણ નહોતી સાફ કરતી, એક સળી પણ નહોતી ભાંગી શકતી. પરિણામે એનાં બાળકો બગડી ગયાં અને બધા એની પીઠ પાછળ નિંદા કરવા લાગ્યા.

બન્ને સ્ત્રીઓમાં ફર્ક માત્ર પોતાની જવાબદારી સમજીને એને નિભાવવાનો હતો. જે મહિલા સંપન્ન હોવા છતાં પણ પોતાની જવાબદારીઓથી મોં ફેરવી રહી છે, એ બધાની નિંદાપાત્ર છે. જે મહિલા ગરીબ હોવા છતાં પણ પોતાનાં સીમિત સાધનોનો ઉપયોગ કરી રહી છે અને ભરપૂર મહેનત કરીને પોતાની જવાબદારી નિભાવી રહી છે. પોતાનાં બાળકોને સારા સંસ્કાર આપી રહી છે, એ બધાની નજરમાં ઊંચું સ્થાન પામી છે.

હમણાં હમણાં જ કોંગ્રેસ-સાંસદ રાહુલ ગાંધીએ મહારાષ્ટ્રના યવતમાલની એક સ્ત્રી કલાવતીનો ઉલ્લેખ સંસદમાં વિશ્વાસમત દરમિયાન આપવામાં આવેલા પોતાના ભાષણમાં કર્યો. એને નવ બાળકો હોવા છતાં પણ પોતાના પતિની આત્મહત્યા પછી હિંમત ન હારી અને પોતાની નવ એકર જમીનમાં પાક પકવીને, ભેંસો પાળીને પોતાનું અને પોતાનાં બાળકોનું જીવન સુધાર્યું. આ આદર્શ સ્ત્રી સન્માનને લાયક છે, જે પોતાની જવાબદારીઓ સમજી રહી છે અને એને નિભાવી રહી છે.

આપણા પર ગમે તેટલી મુશ્કેલીઓ કેમ ન આવે, કેટલો પણ સંઘર્ષ કેમ ન કરવો પડે, પોતાની જવાબદારીઓથી મોં ન ફેરવવું જોઈએ. જે પોતાની જવાબદારી નિભાવે છે એ જ જીવનમાં સફળ થાય છે. જવાબદારી નિભાવતી વખતે સંકટ આવવું અનિવાર્ય છે, પરંતુ એનો હિંમતથી સામનો કરવો જોઈએ. ભાગી જવું આસાન છે, પરંતુ જવાબદારી નિભાવવી ખૂબ મુશ્કેલ છે. પોતાની જવાબદારીઓથી મોં ફેરવી લેતી વ્યક્તિ કાયર છે. તમે પોતાની જવાબદારીઓથી મોં ફેરવીને કાયર કહેવડાવવાનું પસંદ કરશો?

એકવાર સ્વામી વિવેકાનંદ પોતાની ભારતયાત્રા દરમિયાન વારાણસી ગયા હતા. ત્યાં કેટલાક વાનરોએ તેઓનો માર્ગ બંધ કરી દીધો. તેઓ એના પર ગુસ્સે થવા લાગ્યા. એમનો પીછો કરીને કરડવા લાગ્યા, ડરાવવા લાગ્યા. સ્વામીજી ભયભીત થઈને ભાગવા લાગ્યા. ત્યારે ત્યાં જોવાવાળા કેટલાકે કહ્યું- "આ વાનરો ખાલી ઘૂરકે છે. એનો સામનો કરો. પથ્થર લઈને એની પાછળ દોડો, તે આપોઆપ ભાગી જશે." સ્વામીજીએ એવું જ કર્યું અને વાનરો ભાગી ગયા.

જો સ્વામી વિવેકાનંદ આ પરિસ્થિતિથી ડરીને ભાગવા લાગત, તો વાંદરાઓ એમની પર આક્રમણ કરીને એમને નુકસાન પહોંચાડી શક્ત. એમણે સામનો કર્યો અને વિજય મેળવ્યો.

જવાબદારી નિભાવવાના માર્ગમાં આવતી વિપરીત પરિસ્થિતિઓ વાંદરાના ઘૂરકવા જેવી છે. જો એની પર વાર કરવામાં આવે તો તેઓ પાછા ભાગી જાય છે. જરૂરી છે સાહસ બતાવવાની અને એની સામે મુકાબલો કરવાની.

જે વ્યક્તિમાં આત્મવિશ્લેષણની શક્તિનો વિકાસ થાય છે, એ પોતાની ભૂલો ઓળખીને એને સુધારે છે અને પોતાની જવાબદારીઓને સારી રીતે અંજામ આપે છે.

દરરોજ આત્મવિશ્લેષણની આદત પાડીને આપણે આપણી જવાબદારીઓ સારી રીતે નિભાવવાની દિશામાં આગળ વધી શકીએ છીએ. પોતાની જવાબદારી પોતે જ નક્કી કરો અને એના પ્રત્યે પોતાની જવાબદારી પણ નક્કી કરો. તમે જોઈ શકશો કે તમને તમારા કાર્યમાં આનંદ મળી રહ્યો છે. જે વ્યક્તિ કોઈના પ્રત્યે જવાબદાર નથી, એ નાથ વગરનો બળદ છે. પોતાના અંકુશનો પોતાને માટે ઉપયોગ કરો અર્થાત્ દિશાહીનતા છોડી પોતાને આત્મ નિયંત્રિત કરો. તમે જોઈ શકશો કે મોટામાં મોટી જવાબદારી પણ તમે હસતા-હસતા નિભાવવામાં સફળ થઈ રહ્યા છો.

કેન્દ્રિકરણની વૃત્તિ છોડો. કાર્યોને વિકેન્દ્રિકૃત કરતા શીખો.

ધારો કે તમારા પર ખૂબ જ મોટી જવાબદારી આવી પડી. તમને ખેદ છે કે આ કાર્ય કઈ રીતે પૂરું થશે? પૂરું થશે કે નહીં? ઘણા બધા માણસો બધી જ઼વાબદારીઓ જાતે જ નિભાવવામાં વિશ્વાસ રાખે છે. તેઓ કામના બોજ નીચે દબાઈ જાય છે અને યોગ્ય રીતે પોતાનું કાર્ય પૂરું નથી કરી શકતા. કેમકે એમનામાં કેન્દ્રિકરણની પ્રવૃત્તિ હોય છે. જો તેઓ વિશ્વાસપાત્ર માણસોમાં કામની વહેંચણી કરી દે, તો નક્કી કરેલા સમયે

એનું કાર્ય થઈ જશે અને તેઓ સારી રીતે પોતાની જવાબદારી નિભાવી શકશે.

વિકેન્દ્રીકરણ મોટી જવાબદારીઓને સારી રીતે નિભાવવાની દિશામાં લેવામાં આવેલું સમાધાન છે.

જવાબદારી નિભાવતી વ્યક્તિમાં દૈવી ગુણ વિકસીત બની જાય છે. તે બધાને માટે આદર પાત્ર બની જાય છે. તમે સાંભળ્યું હશે. જ્યારે જ્યારે દેવતાઓ પોતાની શક્તિના નશામાં ચૂર બનીને રંગરાગમાં ડૂબી જાય છે, ત્યારે ત્યારે તેઓ આસુરી શક્તિઓ સામે પરાસ્ત થાય છે. તેઓશ્રી હીન બની જાય છે. આ રીતે જ્યારે જ્યારે અસુરગણ સાહસ-પરાક્રમ શક્તિથી પોતાની જવાબદારી નિભાવે છે, ત્યારે ત્યારે દેવતાગણ તેઓને પરાજય નથી કરી શકતા. આજ હાલત આપણા બધાની છે, જ્યારે આપણે આપણી જવાબદારીઓથી મોં ફેરવી લઈએ છીએ; આપણા પર આસુરી શક્તિઓ સવાર થઈ જાય છે અને સમગ્ર દૈવી તત્ત્વ આપણાથી ભાગવા લાગે છે ત્યારે આપણે વિવશ થઈ જઈએ છીએ. સૌભાગયલક્ષ્મી આપણાથી નારાજ થઈ જાય છે.

આત્મવિશ્વાસની શક્તિ નાશ પામવાથી આપણે આપણી જવાબદારીઓથી મોં ફેરવી લઈએ છીએ અને જીવનમાં નિષ્ફળ થઈએ છીએ. આત્મવિશ્વાસ એ ખોરાક છે, જેનાથી આપણે એક જવાબદાર વ્યક્તિ બનીને જીવનમાં સફળ બનીએ છીએ અને પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.

આપણા મદ્ર દેશના રાજા અશ્વપતિની પુત્રી સાવિત્રીની વાર્તા તો તમે સાંભળી હશે. જ્યારે તે પોતે જ પોતાના પતિની શોધમાં વનમાં ભટકતી હતી. ત્યારે તેણે સત્યવાન નામના યુવાનનો તેના વર તરીકે સ્વીકાર કર્યો. પછી નારદજીએ જણાવ્યું, કે તે યુવક તો ઓછું આયુષ્ય ધરાવે છે. પણ તેમ છતાં તે પોતાના અડગ નિશ્ચયથી ગભરાઈ નહીં, જ્યારે સત્યવાનનું મૃત્યુ નજીક આવ્યું ત્યારે તે પોતે યમરાજનો પીછો કરતી કરતી તેમની પાસે પહોંચી ગઈ અને તેના પતિવ્રતા ધર્મની જવાબદારી નિભાવીને તેનો પ્રાણ ફરીથી લઈ આવી. પોતાના કર્તવ્યમાં ઘણાં કષ્ટો આવ્યાં હોવા છતાં તે અડગ રહીને આ સંસારમાં સતીના રૂપમાં સન્માન પામી. તેના આત્મવિશ્વાસના બળ ઉપર તેણે પોતાની જવાબદારી નિભાવી. અને તેના કારણે મૃત્યુના દેવ યમના કઠોર નિયમોને પણ બદલાવી નાંખ્યા.

જવાબદારી નિભાવતી વખતે પહેલ કરવાનું શીખો. બીજા તમને જરૂર સાથ આપશે.

જવાબદારી નિભાવતી વખતે પહેલ કરતા શીખો; બીજા તમારો સાથ સ્વયં આપવા લાગશે.

જવાબદારી નિભાવતી વખતે પહેલ કરતા શીખો; બીજા તમને સાથ સ્વયં આપવા લાગશે. કોઈનું મોં ન જુઓ. પરજીવી ન બનો. જવાબદારી નિભાવવાના ક્રમમાં આગળ વધીને ભાગ લો.

એક છોકરો પોતાના પરિવારમાં એકલો હતો, એની નાની બહેનનાં લગ્ન હતાં. એની બીજી પણ બે બહેનો હતી. એ ભાઈ હોવાને નાતે પોતાની જવાબદારી નિભાવી રહ્યો હતો. લગ્ન સમયે એના મોટા બે બનેવી આવ્યા. એમાંથી એક ઉચ્ચ અધિકારી હતા. એમણે આવતા જ તેઓ જેવી જવાબદારી નિભાવી શકતા હતા. નિભાવવાનું શરૂ કર્યું, જ્યારે એના બીજા બનેવી ચુપચાપ જોતા ઊભા રહ્યા. એનામાં ઘરના જમાઈ હોવાનું અભિમાન હતું, જ્યારે પહેલાં જમાઈએ અહંકારશૂન્ય બનીને સમયાનુસાર પોતાની જવાબદારી સમજીને નિભાવી. એમની બધે પ્રશંસા થઈ. એમની દેખાદેખીને કારણે બીજા લોકોએ એમના હાથમાંથી કામ લઈને સ્વયં કરવાનું શરૂ કરી દીધું. વાસ્તવમાં ઘરના જમાઈ હોવાને કારણે તેઓ માન્યવર હતા, પરંતુ એમણે ઘરના છોકરાને એકલો જોઈને પહેલ કરી અને પોતાની જવાબદારી સમજી.

એક જવાબદાર વ્યક્તિ બનવા માટે પોતાની સહનશક્તિ વધારો. એક જવાબદાર વ્યક્તિ અપાર કષ્ટ આવવા છતાં પણ પોતાનું દુ:ખ કોઈની સામે રોતા નથી. એ સ્વયં પરેશાન નથી થતો અને બીજાને પરેશાન કરતો નથી. એ જાતે જ એનો સામનો કરે છે અને એનાથી છુટકારો મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પોતાના આંસુ પીને એ વિષપાયી બને છે. લોકો તમારી હાંસી ઉડાવશે. એટલે પોતાની અંદર લડવાની શક્તિ પેદા કરો તો એક જવાબદાર વ્યક્તિ બનવાના તમામ ગુણો વિકસિત થવા લાગશે. સંયમ રાખો, સહનશક્તિ વધારો.

પ્રકૃતિના દરેક કણ તરફ ધ્યાન આપો. એમાંથી શીખો કે એ પોતાની જવાબદારી કઈ રીતે નિભાવી રહ્યા છે. એમાંથી પ્રેરણા લો. પ્રકૃતિને પોતાના જીવનમાં ઉતારો. તમે દેશના એક જવાબદાર વ્યક્તિ બની જશો અને સફળતાની દિશામાં સતત ડગ ભરતા જશો.

૮

આશા જીવનનો પ્રાણ છે

ઓ જીવન કે થકે પંખેરું, બઢે ચલો હિમ્મત મત હારો,
પંખો મેં ભવિષ્ય બંદી હૈ, મત અતીત કી ઓર નિહારો,
ચિંતા ક્યા ધરતી યદી છૂટી, ઉડને કો આકાશ બહુત હૈ,
જાને ક્યોં તુમસે મિલને કી આશા કમ, વિશ્વાસ બહુત હૈ

– કવિવર બલવીર સિંહ 'રંગ'

[આ ગીતના માધ્યમથી રંગજી પોતાના જીવનથી નિરાશ એક પક્ષી (પ્રતીક, વાસ્તવમાં મનુષ્ય માટે સંબોધિત)ને કહે છે કે એણે હિંમત હાર્યા વિના સતત ચાલતા રહેવાનું છે. ભૂતકાળમાં જે થયું એને ભૂલી જા! તારી પાંખોમાં તારું ભવિષ્ય છુપાયેલું છે. તારી ધરતી છૂટી ગઈ તો શું થયું; ઊડવા માટે અનંત આકાશ પોતાના હાથ ફેલાવીને ઊભું છે.]

વાત બળિયા (ઉ.પ્ર.) જિલ્લાની છે. એક વિદ્વાન સજ્જન પોતાના જીવનથી નિરાશ થઈને આત્મહત્યા કરવા જઈ રહ્યા હતા. એક ફરસાણવાળાના ખૂમચા નીચે એમણે એક કાગળ પડેલો જોયો. એમની ટેવ હતી કે એ જમીન પર પડેલા કાગળના ટુકડાને અવશ્ય વાંચતા હતા. એનાથી તેઓને નવી નવી જાણકારી પ્રાપ્ત થતી હતી. પોતાની ટેવ મુજબ જ્યારે એમણે એ કાગળ ઉઠાવ્યો, તો એમાં ઉપરની પંક્તિઓ છપાયેલી હતી. એમણે વારંવાર ધ્યાનથી આ પંક્તિઓને વાંચી અને આત્મહત્યનો વિચાર છોડી દીધો.

પાછળથી એમણે પોતાના એક લેખમાં લખ્યું કે મેં અંગ્રેજી સાહિત્ય પણ ખૂબ જ વાંચ્યું છે. પરંતુ આટલો મોટો આશાવાદ (optimism) મેં હિંદી સાહિત્ય શું અંગ્રેજી સાહિત્યમાં પણ નથી જોયો.

વાસ્તવમાં સમગ્ર સંસાર આશામાં જ જીવી રહ્યું છે – જીવનની આશામાં! આશા અને નિરાશા મનની બે પ્રવૃત્તિઓ છે. જ્યારે પરિસ્થિતિ આપણને અનુકૂળ લાગે છે, ત્યારે કોઈપણ વસ્તુ પ્રત્યે આપણી આશા જાગી જાય છે અને વિપરીત અવસ્થામાં આપણે નિરાશ (Pessimist)

બની જઈએ છીએ. આશા અને નિરાશા પરિસ્થિતિ સાપેક્ષ છે. આશા હકારાત્મક હોય છે અને નિરાશા નકારાત્મક.

પ્રલયને અંતે જ્યારે ઇક્ષ્વાકુ વંશના રાજા મનુ એકલા રહી જાય છે અને એકીટસે મહાપ્રલયના ફળ સ્વરૂપ ચારેબાજુ ફૂટેલા પાણીના અખૂટ વિસ્તારોને જુએ છે, તો નિરાશ બની જાય છે. તેઓ અનિશ્ચિત સ્થિતિમાં આંખોમાં આંસુ લાવીને પોતાની નિયતિ વિશે વિચાર કરે છે. એ જ સમયે શ્રદ્ધાનું આગમન થાય છે. એ પોતાની અમોઘ વાણીથી એના મનમાં આશાનો સંચાર કરે છે. તે કહે છે બસ આટલી જલ્દી તું જીવનનો દાવ હારી ગયો! તારે તો સૃષ્ટિને વિસ્તાર આપવાનો છે. મનુ, શ્રદ્ધાના અચૂક શબ્દ બાણોથી વીંધાઈને પોતાના નપુંસકતાની પોલાણમાંથી બહાર આવે છે અને એનામાં જીવન પ્રત્યે આશા જાગે છે. શ્રદ્ધા સાથે એના વિવાહ થાય છે અને પછી એમના ઘરે એમના પુત્ર માનવનો જન્મ થાય છે.

જો મનુના જીવનમાં શ્રદ્ધા ન આવી હોત, તો તેઓ નિરાશામાં આત્મહત્યા પણ કરી શકતા હતા.

આપણે બધા જાણીએ છીએ કે મૃત્યુ અટલ છે, છતાં પણ આપણે કોઈ અજાણી આશામાં વશીભૂત થઈને જીવીએ છીએ.

એક વ્યક્તિના લગ્ન થાય છે. પોતાના ઘરસંસારની શરૂઆત એ એક નવી આશા સાથે કરે છે. એનાં બાળકો થાય છે. મોટી આશા સાથે તેઓને ભણાવે-ગણાવે છે. વિચારે છે બાળકો મોટા થશે, મોટા થયા પછી નોકરીએ લાગશે, પછી એનાં લગ્ન થશે અને ઘડપણની લાકડી બનશે. દરેક ડગલે આશા પાછળથી જ્યારે તેઓની ઇચ્છા પૂરી નથી થતી, છોકરો એમના પ્રત્યે અપેક્ષા ભાવ અપનાવે છે, ત્યારે તેઓ નિરાશ થઈ જાય છે. "આ દિવસ માટે આપણે આને ભણાવ્યો-ગણાવ્યો? પાળી-પોસીને મોટો કર્યો? લગ્ન કર્યાં કે જેથી અમારી સાથે આવું વર્તન કરે? અમારે ઘડપણમાં ઘરે ઘરે ઠોકરો ખાવા મજબૂર થવું પડશે. આની કરતાં તો સારું એ છે કે ભગવાન અમને મોત આપી દે."

માત્ર શબ્દોથી મોતની ઇચ્છા વ્યક્ત કરી રહ્યા છે. હકીકતમાં તેઓ ઇચ્છી રહ્યા છે કે એના પૌત્રનાં લગ્ન થઈ જાય. પૌત્રના લગ્ન થઈ ગયા. હવે એ આશામાં જીવી રહ્યા છે કે એને બાળક (પ્રપૌત્ર) થાય તો અમે સોનાની નિસરણી ચઢી જઈએ.

વેદોમાં પણ ઋષિ કહે છે –

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जीवेद शरद: शतम्।

(હે પ્રભુ! કર્મ કરતા હું સો વર્ષ જોઉં અર્થાત્ સો વર્ષ જીવતો રહું.)

વેદની આ ઋચામાં પણ સો વર્ષ જીવવાની આશા વ્યક્ત કરેલી છે. ઋષિને આશા છે કે ભગવાન તેઓની પ્રાર્થના ચોક્કસ સાંભળશે.

અમાસની અંધારી રાત છે. એક વટેમાર્ગુ જઈ રહ્યો છે. આંધળાની જેમ એને રસ્તો નથી મળી રહ્યો. ધોધમાર વરસાદની આગાહી છે. અચાનક વાદળમાં વીજળી ચમકે છે. વીજળીની નાની એવી ચમકે એને રસ્તો બતાવી દીધો. એની આશા બળવાન બની ગઈ કે હવે હું લાંબી મુસાફરી નક્કી કરી લઈશ. વીજળી ફરીથી જરૂર ચમકશે ત્યારે રસ્તો વધારે સરળ બની જશે.

એક બીજો યાત્રી છે. રસ્તે ભટકી ગયો છે. એને ખબર નથી, એ ક્યાં જઈ રહ્યો છે? એણે એક પગદંડી પકડેલી છે. અચાનક એને દૂર એક દીવો ટમટમતો નજરે ચડે છે. એ એવી આશા સાથે આગળ વધે છે કે કોઈ ગામ જરૂર હશે. અને પાસે જતા એની આશા વિશ્વાસમાં બદલી જાય છે. એને માર્ગ મળી જાય છે.

લોકો એ આશાએ પોતાના દુ:ખ સહન કરી લે છે કે ક્યારેક તો સુખ આવશે. તેઓ જુએ છે કે દુ:ખનો કાળો સમય સમાપ્ત થઈ ગયો છે અને ધીમે ધીમે સુખ આવી રહ્યું છે. જ્યારે રાત પૃથ્વીને પોતાની બાહોમાં સમાવી લે છે, ત્યારે વ્યક્તિ એ આશાએ સૂઈ જાય છે કે સવાર જરૂર થશે. આગલા દિવસે હું આ કામ કરીશ....! એ ફરી પોતાના કામમાં લાગી જાય છે એક નવી આશા સાથે!

આશા હકારાત્મકતા તરફ લઈ જાય છે. એ વ્યક્તિના જીવનમાં નવી ઊર્જા ભરીને એને પોતાનું કર્તવ્ય કરવાની પ્રેરણા આપે છે. આશાવાદી વ્યક્તિ પોતાના કામને બે ગણો ઉત્સાહથી કરે છે. એ જાણે છે કે સફળ થશે. કેમ કે એની આશા સમય સાથે બળવાન બને છે, એટલે પાછળથી એ જ વિશ્વાસનું રૂપ ધારણ કરી લે છે અને સફળતા એના પગ ચૂમે છે.

તમે જરા વિચારો! ભગવાને મોં બનાવ્યું છે, તો શું ખાવા માટે કોળિયો નહીં આપે? બાળક જન્મે છે, એની પહેલાં જ ભગવાન માના સ્તનમાં દૂધ ભરી દે છે. જ્યારે એને હાથ બનાવ્યા છે, તો કામ પણ એ જ આપશે. પગ બનાવ્યા છે, તો ચાલવા માટે રસ્તો પણ એ જ દેખાડશે. આ જ છે આશાવાદ! આશાવાદની પરાકાષ્ઠા જુઓ, લોકોનું કહેવું છે કે 'ભગવાન બધાને ખાલી પેટે જગાડે છે, પરંતુ ખાલી પેટે કોઈને સુવડાવતો નથી.'

સંસારમાં આજ સુધી કોઈ એવું તાળું નથી, જેની ચાવી બની ન હોય. સંસારમાં એવી કોઈ સમસ્યા નથી, જેનો ઉકેલ કોઈને ન મળ્યો હોય! તો

પછી ગભરાવાની શું જરૂર છે? નિરાશાવાદને આપણે અણગમતો મહેમાન બનાવવાની શી જરૂર છે?

આશાવાદી વ્યક્તિના ચહેરા પર હંમેશાં રોનક રહે છે. એને પ્રકૃતિના કણ કણમાં સંગીત સંભળાય છે. એ દરેક સમયે પ્રસન્ન રહે છે.

આપણી સામે અંગ્રેજીના બે પ્રસિદ્ધ કવિ જ્હોન મિલ્ટન (John Milton) અને પી. બી. શૈલી (P. B. Shelly)નાં ઉદાહરણો છે.

જ્હોન મિલ્ટન માત્ર ૪૪ વર્ષની અલ્પાયુમાં અંધ બની ગયા હતા. જીવનની શરૂઆતથી જ તેઓ અંધ નહોતા, જેનાથી તેઓ અંધત્વના અભ્યાસુ બની જાય. અંધ હોવા છતાં પણ એમનામાં નિરાશા ન આવી કે ન તો તેઓ વિચલિત થયા. એમણે આ પરિસ્થિતિનો દૃઢતાપૂર્વક સામનો કર્યો. એમણે ભગવાનને કોઈ ફરિયાદ પણ ન કરી. એમણે વિચાર્યું, ભગવાને કદાચ મને અંધ એટલા માટે કરી દીધો, કે જેથી હું અંતર્મુખી બનીને વધારે સારાં કામો કરી શકું.

બીજી તરફ પી. બી. શૈલી નામના મહાન કવિ છે. એમણે જીવનમાં વિષમ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો પડ્યો. પરિસ્થિતિનો સામનો તો દરેક વ્યક્તિ પોતાની રીતે જ કરે છે. એમણે પણ કર્યો, પરંતુ નિરાશાવાદ તેઓમાં એ રીતે ઘર કરી બેઠો હતો કે એમણે પોતાની કવિતાના માધ્યમથી એને વ્યક્ત કરવાનું શરૂ કર્યું.

અંગ્રેજીની એક કવિતા છે. એક વાર એક રાજા બીમાર પડે છે. એની બીમારી સમય સાથે વધતી જાય છે. રાજ્યના અનેક વૈદ્ય-હકીમોને બોલાવવામાં આવે છે. તેઓ એની બીમારીને ઓળખી પણ નથી શકતા. એનું નિદાન કરવું તો દૂરની વાત રહી! એ બધાને ફાંસી પર લટકાવી દેવામાં આવે છે. અંતે એક વૈદ્ય આવે છે. એ નિદાન કરે છે. જો રાજા કોઈ ખુશ વ્યક્તિનું ખમીસ પહેરી દે તો ઠીક થઈ શકે છે.

આખા રાજ્યમાં સંદેશાવાહકોને મોકલવામાં આવે છે – આનંદી વ્યક્તિની શોધમાં; પરંતુ દુર્ભાગ્યે આખા રાજ્યમાં આવો માણસ મળતો નથી. એક દિવસ એક સંદેશાવાહકને આવો માણસ મળે છે, જે ઉઘાડા શરીરે કોઈ બીજાના ખેતરમાં હળ ચલાવી રહ્યો હતો. એના ચહેરા પર તેજ હતું અને એ ગીત ગણગણી રહ્યો હતો. સંદેશાવાહક એને જોઈને ઊભો રહ્યો અને બોલ્યો કે રાજા ખૂબ જ બીમાર છે અને એને તમારા ખમીસની જરૂર છે. એ માણસ શરમાવાની જગ્યાએ હસીને બોલ્યો : "મારી પાસે તો કોઈ ખમીસ છે જ નથી!" સંદેશાવાહકે આશ્ચર્યચકિત થઈને કહ્યું. "આવું કઈ રીતે બની શકે છે? છતાં પણ તમે આટલા પ્રસન્ન કઈ રીતે રહો છો?"

એણે હસતાં હસતાં કહ્યું, "હું જીવન પ્રત્યે આશાવાદી છું અને આજ મારી પ્રસન્નતાનું કારણ છે."

જીવન પ્રત્યે આશાવાદી માણસ તો દરેક સમયે ખુશ રહેવાનો જ છે. જ્યારે રાજાએ સંદેશાવાહકના મોઢેથી આ વ્યક્તિ વિશે સાંભળ્યું, ત્યારે તેઓ સ્વયં એને મળવા ગયા અને એ પછી એની બીમારી દૂર થઈ ગઈ.

વ્યક્તિના આશાભર્યા વિચારો જ જીવનની સૌથી મોટી શક્તિ છે. આ સંજીવની જડીબૂટી સમાન કાર્ય કરે છે, જેનાથી તૂટેલા શ્વાસને નિરંતર ઊર્જા મળે છે.

વ્યક્તિના આશાભર્યા વિચારો જ જીવનની સૌથી મોટી શક્તિ છે. આ સંજીવની જડીબૂટી સમાન કાર્ય કરે છે, જેનાથી તૂટેલા શ્વાસને નિરંતર ઊર્જા મળતી રહે છે.

એલેકઝાંડરે પોતાના વિચાર વ્યક્ત કરતી વખતે આશા સંબંધે કહ્યું હતું :

"આશા મનુષ્યની સૌથી મોટી સંપત્તિ છે. જો માણસ એને ખોઈ બેસે તો એની જીવન નાવ ડૂબવા લાગે છે, કેમકે એના વિના જીવનમાં અભાવ, અંધકાર અને સંકટ સિવાય કંઈ સૂઝતું નથી. આશા જ ઘોર અભાવ, વિષમતાઓ અને સંકટોની વચ્ચે પણ જીવનનિર્માણનાં તત્ત્વોની શોધ કરતી રહે છે. તથા આભાષિત અભિશાપને પણ વરદાનમાં બદલવાનો ચમત્કાર કરે છે."

પોતાની શોધથી વિશ્વને પ્રકાશ આપવાવાળા મહાન વૈજ્ઞાનિક થોમસ આલ્વા એડિસન પાસેથી આપણે બોધ લઈ શકીએ છીએ. એમની પ્રયોગશાળા એક રેલવે વેગનમાં હતી. જમીન પર ફોસ્ફરસ ઢોળાવાને કારણે આગ લાગવાથી એ આખેઆખી સળગી ગઈ. આગમાં બધાં સાધનો અને સંશોધન સંબંધિત બધા કાગળો સળગીને રાખ થઈ ગયાં. ધનની બરબાદી થઈ એ અલગ! પરંતુ આશાના સાક્ષાત પ્રતિરૂપ એડીસને એ સમયે કહ્યું હતું – "આવા કિસ્સાઓનું આપણા જીવનમાં ખૂબ જ મહત્ત્વ છે. એમાં આપણી ભૂલો સળગીને રાખ થઈ જાય છે. એ માટે આપણે ભગવાનનો આભાર માનવો જોઈએ કે હવે આપણે નવી રીતે જીવન શરૂ કરી શકીશું."

આશાવાદી વિષમ પરિસ્થિતિઓમાં પણ અનુકૂળતા શોધી લે છે, જ્યારે નિરાશાવાદી પોતાનો નકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ રહેતા અનુકૂળતામાં પણ પ્રતિકૂળતા જુએ છે.

આંધળી અને મૂંગી-બહેરી હેલન કેલરે પોતાનાં કાર્યોથી સમગ્ર વિશ્વ સમક્ષ એક આદર્શ પ્રસ્તુત કર્યો. એ પોતાના જીવનમાં નિરાશ ન થઈ અને હિંમત ન હારતા બીજા માટે એક આદર્શ બની ગઈ. એ લખે છે – "હું ભગવાનમાં વિશ્વાસ રાખું છું અને વિશ્વાસ કરું છું. માણસમાં, આત્મશક્તિમાં હું માનું છું – પોતાને અને બીજાને સાહસમાં બાંધવાને મારું પરમ કર્તવ્ય છે. હું માનું છું કે ભગવાને રચેલા આ વિશ્વ વિશે એકપણ અપશબ્દ આપણા મોઢામાંથી ન નીકળવો જોઈએ. કોઈને સૃષ્ટિ વિશે ફરિયાદ કરવાનો અધિકાર નથી; કેમકે ભગવાને એ સુંદર બનાવી છે અને હજારો લોકોએ એને સુંદર બનાવી રાખવા માટે પ્રયત્ન કર્યો છે."

મોટા ભાગના લોકો પોતાની નિષ્ફળતાને કારણે અને જીવનમાં આવેલા અવરોધોને કારણે હિંમત હારી બેસે છે અને નકારાત્મક બાબતોને જીવન પર હાવી કરી લે છે. તેઓ પોતાના દુર્ભાગ્ય અને મુશ્કેલીઓ માટે ભગવાનને દોષ આપે છે. પોતાના ભાગ્યને દોષ આપે છે અથવા આ માટે બીજાને કારણભૂત સમજવા લાગે છે, પરંતુ જ્યારે તેઓમાં હકારાત્મકતા પ્રવેશવા લાગે છે ત્યારે તેઓના જીવનમાં આશાનાં કિરણો ફૂટવા લાગે છે, ઉત્સાહ આવવા લાગે છે અને તેઓને આનંદનો અનુભવ થવા લાગે છે.

માત્ર આસ્થાની શક્તિથી જ નિરાશાની સ્થિતિમાં આશાનીથી ઊગરી શકાય છે. આશા વડે માણસ દૃઢતા, લગન અને એક મન બની પોતાના કર્તવ્ય-પથ પર અગ્રેસર બને છે.

માત્ર આસ્થાની શક્તિથી જ નિરાશાની સ્થિતિમાં આશાનીથી ઊગરી શકાય છે. આશા વડે માણસ દૃઢતા, લગન અને એક મન બની પોતાનાં કર્તવ્ય-પથ પર અગ્રેસર બને છે.

ગુજરાતમાં ભગવાન વિઠ્ઠલની ખૂબ જ માન્યતા છે. એક પંડિતજી ભગવાન વિઠ્ઠલને ભોગ ચઢાવીને પ્રસાદ ગ્રહણ કરતા હતા. એકવાર અચાનક તેઓને યાત્રાએ જવું પડ્યું. તેઓ પોતાના પુત્રને કહીને ગયા કે ભગવાનને ભોગ ચઢાવીને જ કંઈક ખાવું-પીવું! એમના ગયા પછી પુત્રે ભોજનની થાળી ભગવાન સમક્ષ રાખી અને કહ્યું – "વિઠ્ઠલનાથ ભોગ લગાવો" ભગવાને ભોગ ન લીધો. એની આશા હતી કે ભગવાન સ્વયં આવીને ભોજન કરશે. સાંજ પડી ગઈ, ભગવાન ન આવ્યા. એની આશા સાંજ સુધીમાં નિરાશામાં પરિવર્તિત થઈ ગઈ. એણે કહ્યું – "ભગવાન આવો, મને ખૂબ જ કકડીને ભૂખ લાગી છે. જો તમે ન આવ્યા તો હું પ્રાણ છોડી દઈશ." એની શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસને કારણે ભગવાન આવ્યા અને એની સાથે ભોજન કર્યું.

એના પિતાએ પાછા આવીને જ્યારે એને પૂછ્યું, કે ભગવાન વિઠ્ઠલનાથને ભોગ ધર્યો ત્યારે એ બાળકે કહ્યું – "હા! તેઓ પહેલાં મને ભોજન ખવડાવતા હતા અને પછી જ પોતે ખાતા હતા." એના પિતાને જરાપણ વિશ્વાસ ન આવ્યો. એમણે પરીક્ષા કરવા માટે એ દિવસે એ બાળકના હાથે પ્રસાદ ચઢાવ્યો, પરંતુ એ દિવસે વિઠ્ઠલ ન આવ્યા. બાળક રોઈ-રોઈને વિઠ્ઠલને બોલાવવા લાગ્યો. એને વિઠ્ઠલ પર ખૂબ આશા અને વિશ્વાસ હતો કે વિઠ્ઠલ જરૂર આવશે. વિઠ્ઠલ આવ્યા અને ભોજન કર્યું અને એને પણ ખવડાવ્યું. એના પિતા છુપાઈને આ દૃશ્ય જોઈ રહ્યા હતા. એમણે પોતાના બાળકને પ્રેમથી છાતી સરસો ચાંપી દીધો.

અમેરિકાના રાષ્ટ્રપતિ અબ્રાહ લિંકનની દૃઢ આસ્થાએ એમને ઘણીવાર પોતાના વિરોધીઓ પર વિજય મેળવવામાં સફળતા અપાવી. તેઓ ખૂબ જ આશાવાદી હતા. તેઓ જીવન પ્રત્યે આશાવાદી હતા. તેઓ ગુલામી-પ્રથાના કટ્ટર વિરોધી હતા. તેઓ દરેક માણસને સમાન સમજતા હતા અને ભેદભાવ નહોતા રાખતા. જ્યારે એમણે સેનેટમાં ગુલામીપ્રથાને નાશ કરવાનો પ્રસ્તાવ રાખ્યો, ત્યારે બધા જમીનદારો અને મોટા માણસો એમના કટ્ટર દુશ્મન બની ગયા. એમણે ચર્ચા દરમિયાન લિંકનની જાતિઓનો જોરદાર વિરોધ કર્યો. એ સમયે એવું પ્રતીત થતું હતું કે લિંકનને અપમાનિત થઈને રાષ્ટ્રપતિ પદ છોડવું પડશે, પરંતુ તેઓને વિશ્વાસ હતો કે આખરે સત્યનો જ વિજય થશે અને આ જ આશાના જોરે એમણે બધા લોકો સામે બાથ ભીડી. આ પ્રસ્તાવ વિરોધીઓને મોઢા પર લપડાક ખાવી પડી.

આશાવાદી વ્યવહારિક રીત અપનાવીને પોતાના જીવનની નાની-નાની સફળતાઓથી ક્રમશઃ આગળ વધે છે, પોતાની કાર્યકુશળતા અને શક્તિને ક્રમશઃ વિકસિત કરે છે. એની આ પદ્ધતિ જીવનમાં રચનાત્મકતાનો અખૂટ સ્રોત બનીને એને આગળ વધારે છે.

નિરાશાવાદી એક દરવાજો બંધ જોતા જ પ્રયત્નો છોડી દે છે. આશાવાદી બીજા ખુલ્લા દરવાજા તરફ જુએ છે. નિરાશાવાદી જ્યાં સતત હારે છે, ત્યાં જ આશાવાદી અનેક નિષ્ફળતાઓ છતાં પણ એક વિજેતા બનીને ઊભરી આવે છે.

જ્યારે આપણે આપણા જીવનના અર્થ અને સુખની શોધ માટે બહારના માણસો, વસ્તુ અને પરિસ્થિતિ પર નિર્ભર રહીએ છીએ, નિરાશાવાદી ભાવ જીવનમાં હાવી થઈ જાય છે અને પ્રકૃતિ જ્યારે પોતાના જીવનનાં મૂળ સ્રોત તરફ વળવા લાગે છે ત્યારે નિરાશાનો પડછાયો ધીમે ધીમે દૂર થવા લાગે છે.

મહારાણા પ્રતાપ એટલા કુશળ યોદ્ધા અને સેનાપતિ હતા કે યુદ્ધભૂમિમાં પોતાના સૈનિકોનું નૈતૃત્વ કરવા માટે તેઓ જ્યારે આવતા હતા, ત્યારે સૈનિકો ખુશીથી જય ભવાની, જય ભવાનીનો વિજયઘોષ કરવા લાગતા હતા. આ જ સ્થિતિ વીર છત્રપતિ શિવાજીની હતી. ઓછું સૈન્ય હોવા છતાં પણ પોતાની નેતૃત્વ ક્ષમતાને કારણે એમણે ખૂબ જ મોટાં યુદ્ધો આસાનીથી જીતી લીધાં હતાં. એમનામાં આશા, ઉસ્તાહ અને આસ્થાનો સંગમ દરેક સમયે હિલોળા મારતો હતો. તેઓ પોતાના શત્રુઓ પર વિજય મેળવીને જ પાછા આવતા હતા.

સમગ્ર વિશ્વમાં ભૂકંપ આવે છે અને ખૂબ જ તબાહી મચાવે છે. મૃત્યુ અને ચિત્કારો વચ્ચે બચાવકાર્ય ચાલે છે. વિશ્વના બધા ખૂણાઓમાંથી બધા સહાયતા-ધન આવે છે. લોકો મૃત્યુ અને કાટમાળમાંથી બહાર આવીને પોતાનું નવું જીવન શરૂ કરે છે – એક નવી આશા, એક નવા વિશ્વાસ સાથે! જાપાન અને અમેરિકા ભૂકંપના ત્રાસથી સારી રીતે પરિચિત છે. એકલા જાપાનમાં એક હજાર ભૂકંપ દરરોજ આવે છે. યાદ કરો એમની હિંમતને! ભૂકંપનું પૂર્વાનુમાન લગાવવાવાળી કોઈ ટૅક્નિક એમની પાસે નથી. દરેક જગ્યાએ અનિશ્ચિતતા છે, છતાં પણ આ લોકો પોતાના જીવનથી નિરાશ નથી અને ઉત્તરોત્તર વિકાસપથ પર આગળ વધી રહ્યા છે. સુનામીએ એટલી તબાહી મચાવી, પરંતુ પ્રભાવિત ક્ષેત્રો એક નવી આશાના સહારે ફરી ઊભાં થઈ ગયાં. આજ આશાવાદ આપણો પ્રાણ છે, જેમાં વિતેલું ભૂલીને આપણે આગળ વધીએ છીએ! સંસ્કૃતના નીતિ વચનોમાં એક જગ્યાએ નિરાશાને પાપ બતાવવામાં આવ્યું છે –

निराशाया: समं पापं मानवस्य न विधते।

तां समूलं समुत्साय त्याशावाद परोभव।।

(નિરાશા પાપરૂપેણી છે, એટલે એને મૂળ સહિત નષ્ટ કરીને આશાવાદી બનવું જોઈએ) આશા પુણ્ય છે અને નિરાશા પાપ! જીવનમાં ડગલે ને પગલે શંકા કરવી નિરાશ માનસિકતાના લક્ષણ છે. આશાવાદી વ્યક્તિ પોતાની આસ્તિકતાને કારણે દરેક વસ્તુમાં સચ્ચાઈ જુએ છે. આશાવાન વ્યક્તિ વિચારે છે –

लगी है सौ किनारे से कभी तो लहर आयेगी !

હોડીમાં બેઠેલી વ્યક્તિ દરેક સમયે કિનારા વિશે ચિંતન કરે છે કે ક્યારેય તો લહેર આવશે, જે મને કિનારા સુધી પહોંચાડશે.

જ્યારે નિરાશ વ્યક્તિ કહે છે –

किस्मत में लीखे है धोखे तो लहर क्या कर पाएगी ?

આશાવાદીનો આત્મવિશ્વાસ એના માથે ચઢીને બોલે છે. તે શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રાખે છે. પરમ સત્તા પર, પ્રકૃતિ પર અને પોતાની જાત પર! ગમે તેવી મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં પણ એનો આત્મવિશ્વાસ ડગતો નથી, આશાથી જ એ પોતાના જીવનની સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે. નિરાશાની માયાજાળને કાપવાથી એનામાં અદ્‌ભુત ક્ષમતા હોય છે. તે પડકારોને સ્વીકારે છે. સંસારમાં કયો એવો માણસ છે, જેની સામે સંઘર્ષ અને મુશ્કેલીઓ ન આવી હોય, પરંતુ નિરાશાવાદી વ્યક્તિ એની સામે અસંખ્ય કારણો બતાવીને, પોતાની મજબૂરીઓ જણાવીને ઘૂંટણ ટેકવી દે છે. આશાવાદી વ્યક્તિ એનો હિંમતથી સામનો કરે છે અને જે થશે એ સારું જ થશે એવું વિચારે છે!

એ નિર્ણયોના ધનિક હોય છે. મનમાં સંકલ્પ કરીને એનાથી છટક્યા વિના અને એને પૂરું કરવાના પ્રયત્નોમાં જ એ પોતાના જીવનની સાર્થકતા જુએ છે.

એ સતત કાર્યરત બનીને એના ફળની ચિંતા નથી કરતો. સારું કરવાનું પરિણામ સારું જ આવશે, એટલે તે હંમેશાં સારું કરવા જ પ્રયત્નશીલ રહે છે.

એ આત્મનિરીક્ષણ, આત્મસુધાર અને આત્મનિર્ભરતાના બળ પર જ આશાના અંતર્નિહિત સ્રોત તરફ ચાલ્યો જાય છે અને પોતાના બાહ્ય જીવનમાં પણ અંતરસંબંધિત મજબૂત ઉપલબ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરે છે.

નિરાશ વ્યક્તિમાં દરેક સમયે માનસિક ઉકળાટ રહે છે. એનામાં હીનભાવના, ચીડિયાપણું અને ઉદાસી દરેક સમયે જણાય છે. એનામાં સ્ફૂર્તિનો અભાવ હોય છે. દરેક સમયે થાકેલો-માંદો અને મુરઝાયેલો રહે છે. આશાવાદી પોતાની આસપાસની દરેક ગતિવિધિઓથી સજાગ રહે છે. એની દરેક ક્રિયાઓમાં સ્ફૂર્તિનાં દર્શન થાય છે. થાકીને બેસી જવું એની દિનચર્યામાં નથી; એટલા માટે એ સહર્નિશ ક્રિયાશીલ રહે છે.

સમગ્ર વિશ્વમાં જેટલા પણ ઋષિ-મુનિઓ, મહાપુરુષો-મુનિઓ થયા છે, એમણે પોતાની તપસ્યા અને કર્મથી પોતાને માનવેતર બનાવી લીધા અને દેશ-દેશાવરમાં પ્રતિષ્ઠા પામ્યા.

મહાત્મા ગાંધીએ દેશની સ્વતંત્રતા માટે પોતાના માથા પર મેલાના અસહ્ય ભારને પણ સહન કર્યો અને હિન્દુ-મુસ્લિમ એકતા પ્રત્યે આશાવાદી રહીને પોતાનો જીવ હોમી દીધો. સૉક્રેટિસ કદરૂપા હતા, પરંતુ તેઓ ગલી-ગલીએ ફરીને લોકોને પ્રશ્નો-પ્રતિપ્રશ્નો કરતા. એમના જીવનમાં નવો સંચાર કરતા રહ્યા હતા. મીરાંબાઈએ ઝેરનો પ્યાલો માત્ર એ આધારે

પી લીધો હતો કે ભગવાન કૃષ્ણના હોય ત્યાં સુધી એનું કોઈ કંઈ બગાડી નહીં શકે. ઈસા મસીહાને ક્રૉસ પર લટકાવી દેવામાં આવ્યા. પરંતુ એમણે ખરાબ વ્યક્તિઓને સુધારવાની આશા ન છોડી. પાછળથી સદીના મહાન દાર્શનિક ઓશોને કેટલાક લોકો દ્વારા સ્લો પોઇઝન આપવામાં આવ્યું. આજીવન એમને, એમના સિદ્ધાંતો-વ્યાખ્યાઓને ખોટી સમજવામાં આવી. પરંતુ મૃત્યુ સુધી એમણે એ આશા ન છોડી કે એક દિવસ એમનું સાચું મૂલ્યાંકન થશે.

રાષ્ટ્રકવિ મૈથીલીશરણ ગુપ્તે લખ્યું છે–

नर हो न निराश करो मन को

कुछ काम करो, कुछ काम करो

जग में रहकर कुछ नाम करो

यह जन्म हुआ किस अर्थ अहो !

આપણને માનવજીવન મળ્યું છે, તો નિરાશ થવાથી શો ફાયદો? આપણા ભાગ્ય પર ભરોસો ન કરતા આપણે આપણા કાર્યક્ષેત્રમાં ઊતરી જવું જોઈએ અને નિરાશા છોડી પોતાની સફળતા પ્રત્યે આશાવાદી બનવું જોઈએ. પોતાની શક્તિ અને સામર્થ્ય પર વિશ્વાસ કરી નિરાશાના ભૂતને ભગાડવું જોઈએ. દરેક પરિસ્થિતિનો સામનો એક વીરની જેમ કરવો જોઈએ. જો રણભૂમિમાં પીઠ બતાવીને ભાગશો, તો કાયર ગણાશો અને પેઢીઓ આપણી કાયરતા પર હસશે.

યુદ્ધમાં દરેક સૈનિક એ આશા સાથે ભાગ લે છે કે એ વિજય મેળવીને જ પાછો આવશે. એ પરિસ્થિતિ પર આધાર છે કે એનું પરિણામ શું આવશે? પરંતુ એ પોતાના દેશ માટે જીવ આપી દે છે.

કારગીલના યુદ્ધમાં શું થયું? તમે સાંભળ્યું હશે કે પાકિસ્તાની સૈનિકો ઊંચા પહાડો પર હથિયાર સજ્જ થઈને મોરચો માંડી બેઠા હતા અને ભારતીય સૈનિકો તળેટીમાં હતા. જો ભારતીય સૈનિકો ઉપર ચઢતા, તો દુશ્મનના ઉન્નત હથિયારોથી શહિદ થતા. પરંતુ એક અદમ્ય સાહસનો પરિચય આપતા એમણે નીચે મોરચો માંડ્યો, ઉપર ચડ્યા અને દુશ્મનોને મારી ભગાડ્યા. તેઓ એ આશા સાથે યુદ્ધ લડ્યા કે આપણે ચોક્કસપણે સફળતાનો ઝંડો લહેરાવી પોતાના યુદ્ધ કૌશલ્યનો પરિચય આપ્યો.

ભારતની આશાવાદીતાની પરાકાષ્ટા તો જુઓ! સન ૧૯૫૧થી ૧૯૭૧ના યુદ્ધમાં પાકિસ્તાનને આપણે હરાવ્યું. પાકિસ્તાને આ પછી પોતાનું જાસૂસી તંત્ર (આઇ.એસ.આઇ.) મજબૂત બનાવ્યું અને આતંકવાદને

પોષ્યો. પહેલાં શીખોને ઉશ્કેર્યા અને હવે કાશ્મીરની સ્વતંત્રતાની આડે એ કોણ જાણે કેટલીયેવાર આપણા પર આક્રમણ કરી ચૂક્યું છે. દરેક આતંકવાદી ઘટનામાં એનું નામ આવે છે. ત્યાં સુધી કે આપણી સંસદ પર હુમલો કરાવવામાં પણ પાછું ન પડ્યું, પરંતુ આપણે દરેક વખતે જાણી-જોઈને ટેબલ પર એની સાથે વાતચીત કરીએ છીએ. એ આશા સાથે એક દિવસ તો એ સુધરશે અને પોતાનો પાડોશી ધર્મ બજાવશે.

આશા અને નિરાશામાં મન ખૂબ જ મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. જો આપણે મનને સાધી લઈએ અને દરેક સમયે સારું વિચારવાનું શરૂ કરી દઈએ તો ખરાબ, નિરાશાવાદી વિચારોથી છૂટકારો મેળવી શકીએ છીએ. ત્યારે આપણા મનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા જાગશે અને આપણે મનથી એને પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયત્ન કરીશું. પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ અને કલ્પનાઓને યથાર્થરૂપ આપો. એ જરૂર નથી કે આશાવાદી બનવાથી સફળતા તમને વરમાળા પહેરાવે જ! તમારે નિષ્ફળતાનો સામનો પણ કરવો પડે એવું બને, પરંતુ સફળતા પ્રત્યે આશાવાદી બનવાથી તમને એક દિવસ પોતાની મંજિલ મળી જશે. એટલે આશાનો પાલવ ક્યારેય ન છોડો.

૯

આળસ દુશ્મન છે

આળસ મનુષ્યનો એક એવો છૂપો દુશ્મન છે, જે એને અવગતિના માર્ગે લઈ જાય છે અને એની સમગ્ર શક્તિઓને નિષ્ક્રિય કરી એને મૃતપાય: બનાવી દે છે. કોઈ વિદ્વાને કહ્યું છે – "જો કોઈ સજીવ સબ જોવું હોય તો એક આળસુ વ્યક્તિને જોઈ લો."

એક આળસુ માણસની ઓળખાણ એ વાતથી થઈ જાય છે કે તે દરેક કાર્યમાં જાણી જોઈને વાર કરશે. કોઈપણ કામને અનિશ્ચિત કાળ માટે ટાળતો જશે. એનું કોઈપણ કાર્ય સમયસર પૂરું નહીં થાય. એને કોઈપણ કાર્ય કરવાની ઉતાવળ નહીં હોય. એ પોતાના સમયનો સદુપયોગ નહીં કરે.

આળસ કોઈપણ વ્યક્તિમાં બે કારણે ઘર કરે છે. જો કોઈપણ વ્યક્તિના શરીરમાં રોગ હોય તો એ વ્યક્તિ નિષ્ક્રિય અને આળસુ બની જશે. એનો કોઈપણ કાર્ય કરવામાં જીવ નહીં લાગે. એ દરેક સમયે પડ્યા-પડ્યા આરામ કરશે. જો તે કાર્યશીલ છે તો એ ઊંઘતા, રોતા-હસતા પણ કાર્ય કરશે. કાર્યને અનિશ્ચિત સમયમાં પૂરું નહીં કરે. બીજી આળસુ વ્યક્તિ એ છે, જેના શરીરમાં કોઈ રોગ તો નથી, પરંતુ જેની ટાળવાવાળી પ્રવૃત્તિ એને આ શ્રેણીમાં સામેલ કરે છે. કેટલાક સમય પછી એ પણ પોતાની આળસને કારણે રોગી બની જાય છે. પહેલાં તો એ જાણી જોઈને કોઈ કામને ટાળતો જાય છે. પાછળથી આ એની દરરોજની પ્રવૃત્તિ અથવા આદત બની જાય છે, જે પાછળથી છોડવા છતાં નથી છૂટતી.

સંસ્કૃત સાહિત્યમાં એક કથા આવે છે. એક ગામમાં બે મિત્રો હતા. એમાંથી એક મિત્ર સવારે બ્રહ્મ મુહૂર્તમાં જાગી દૈનિક ક્રિયાઓથી નિવૃત્ત બની પશુઓને દાણા-પાણી આપી પોતાનાં ખેતરોમાં કામ કરવા નીકળી પડતો હતો. એનાં ખેતરોમાં પાક લહેરાતો હતો, ખૂબ મોલ થતો હતો, જેનાથી સારી એવી આવક થતી હતી. તે દરેક રીતે સ્વસ્થ, સમૃદ્ધ અને સુખી હતો. બીજી તરફ બીજો મિત્ર સૂર્યોદય પછી જાગતો હતો. પોતાનું દરેક કામ સમય વીતી જાય પછી કરતો હતો. ખેતરે પણ મોડેથી જતો હતો. એના ખેતરમાં પેદાશ સારી નહોતી થતી. એનું સ્વાસ્થ્ય પણ ઠીક નહોતું. તે દરેક સમયે પોતાની ગરીબીના રોદણા રોતો હતો.

એક દિવસ એ પોતાના મિત્ર પાસે આવ્યો અને પોતાની ગરીબી તથા રોગોની વાત છેડી. એના મિત્રએ કહ્યું કે એનું કારણ માત્ર તું જ છે. તારી

આળસે તને રોગી અને ગરીબ બનાવી દીધો છે. જો તું સંકલ્પ સાથે પોતાની દિનચર્યામાં પરિવર્તન કરી આળસરહિત બનીને કામ કરીશ, તો તું ધનિક અને સ્વસ્થ બની શકીશ.

આળસુ વ્યક્તિ એ પોતાના મિત્રની સલાહ મુજબ પોતાની દિનચર્યા બદલી અને સફળતા એના પગ ચૂમવા લાગી. એ નિરોગી અને ધનવાન બની ગયો.

એણે પોતાના છૂપા દુશ્મન આળસને પોતાના જીવનમાં આમૂલ પરિવર્તન લાવીને હરાવી દીધો. કહેવામાં આવ્યું છે –

आलस्य ही मनुष्याणां शरीरस्थ: महारिपु:

नास्त्युद्यमसो बन्धु: कृत्वा यं नावसीदति।

(મનુષ્યના શરીરમાં નિવાસ કરતી આળસ જ મહાશત્રુ છે. મહેનત સમાન મનુષ્યોનો કોઈ ભાઈ નથી, જે કરવાથી મનુષ્ય દુ:ખી થતો નથી.)

વાસ્તવમાં જે મનુષ્ય પોતાના આળસરૂપી શત્રુનો નાશ કરી મહેનતનો આશરો લે છે. મહેનત એના એક પેટના સગા ભાઈની જેમ ડગલે ને પગલે સાથ આપે છે. તે વ્યક્તિ દરેક પ્રકારે સુખી, સ્વસ્થ, સમૃદ્ધ અને સક્રિય જીવન વિતાવે છે.

પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં ઊર્જા પ્રભાવિત હોય છે અને એનું પોતાનું ચોક્કસ સ્તર હોય છે. એક સક્રિય વ્યક્તિમાં ઊર્જાનું સ્તર સતત વધતું જાય છે. જ્યારે આળસુ માણસમાં ઊર્જાનું સ્તર સતત ઘટતું જાય છે અને ક્યારેક તો શૂન્ય સુધી પહોંચી જાય છે. તમે જોયું હશે, સતત સક્રિય જીવન જીવતી વ્યક્તિના શરીરમાં સ્ફૂર્તિ, ચહેરા પર તેજ, સ્મિત, આંખોમાં ચમક અને વાણીમાં આત્મવિશ્વાસ છલકાય છે, જ્યારે આળસુ વ્યક્તિનું અંગેઅંગ નિષ્ક્રિય અને મુરઝાયેલું રહે છે.

આળસુ વ્યક્તિથી એની સૌભાગ્યલક્ષ્મી રૂઠી જાય છે. તે વ્યક્તિ પોતાના પુરુષાર્થને તિલાંજલિ આપી દે છે. સૌભાગ્યલક્ષ્મી મહેનતુ વ્યક્તિને જ સાથ આપે છે.

પ્રાચીન કાળમાં એક ખૂબ જ મોટો વેપારી હતો. તે પોતાના પુરુષાર્થના બળ પર ધન સંપત્તિ અને ઐશ્વર્યનો સ્વામી હતો. એક દિવસ એણે એક વિચિત્ર સ્વપ્ન જોયું. જેમાં લક્ષ્મીજી એને કહી રહ્યાં હતાં કે હું તને છોડીને જઈ રહી છું. વેપારીએ કહ્યું – "ઠીક છે." લક્ષ્મીજીએ એને એક વરદાન માંગવા કહ્યું. વેપારી બોલ્યો – "જો તમે મારા ઉપર પ્રસન્ન છો, તો એ

વરદાન આપો કે હું સતત પુરુષાર્થ કરતો રહું." લક્ષ્મીજીએ તથાસ્તુ કહી દીધું.

વેપારી પોતાના પુરુષાર્થથી પહેલાં જેવો જ સુખી-સમૃદ્ધ બની ગયો. લક્ષ્મીજીએ એક દિવસ ફરી સ્વપ્નમાં આવીને કહ્યું – "હું તારી પાસે ફરી પાછી આવી ગઈ છું; કેમ કે મહેનતુ માણસથી વધારે દિવસો સુધી હું દૂર નથી રહી શકતી."

કોઈ કવિએ યોગ્ય જ કહ્યું છે –

जो अपनी मेहनत पे यकीं रखता है।

भाग्य उसके पीछे-पीछे चलता है।

उनका क्या जो आलसी-निठल्ले हैं।

वे तो बस भाग्य के पुछल्ले हैं।

આળસુ વ્યક્તિ કામ કરવાની જગ્યાએ પોતાની બધી શક્તિઓનાં પરિણામો અને દુષ્પરિણામોની કલ્પનામાં જ વિતાવે છે. આ રીતે એના બનેલા કામ પણ બગડી જાય છે.

એક વખત એક ભમરો કમળમાં પરાગ-કણનું રસપાન કરતાં કરતાં અંદર બંધ થઈ ગયો. એ ઇચ્છત તો સૂર્યાસ્ત પહેલા એમાંથી બહાર નીકળી શક્યો હોત, પરંતુ એણે પોતાના તરફથી કોઈ મહેનત ન કરી. બંધ થઈ જવાથી એ વિચારવા લાગ્યો કે રાત પસાર થશે, સવાર પડશે, સૂર્યોદય થશે, કમળોની પાંખડીઓ હસશે. એ આ વિચાર જ કરી રહ્યો હતો એવામાં એક હાથીએ એ કમળ-નાળ ઉખાડી દીધી, જેમાં એ બંધ હતો.

रात्रिगमिष्यति भविष्यति सुप्रभातम्,

भास्वानुदेष्यति हसिष्यति पंकजालिः।

इत्थं विचिन्त्यति कोशगते द्विरेफे,

हाहन्त! हाहन्त! नलिनी गज उज्जहार।।

આળસુ વ્યક્તિ કામ બગડ્યા બાદ પોતાના ભાગ્ય અને પરિસ્થિતિને દોષ આપતો ફરે છે.

આળસુ વ્યક્તિ કામ બગડ્યા બાદ પોતાના ભાગ્ય અને પરિસ્થિતિને દોષ આપતો ફરે છે.

એક વિદ્યાર્થી છે. મનમાં સંકલ્પ કરશે કે આજથી હું સવારે પાંચ વાગે ઊઠીને વાંચીશ. એ આખા દિવસની દિનચર્યા બનાવશે, ઘડિયાળમાં એલાર્મ લગાવી દેશે, ભગવાનનું ચિત્ર લગાવી એના પર અગરબત્તી કરશે. પછી ઊંઘી જશે. ઘડિયાળનું એલાર્મ ચોક્કસ સમય પર વાગશે. એની આંખ ખૂલી જશે, એ એલાર્મને સાંભળતો રહેશે અને આખરે એને બંધ કરી દેશે; એવું વિચારીને કે કાલથી શરૂઆત કરીશ. વિચારશે, જો એક દિવસ મોડું થઈ જશે તો શું ફેર પડવાનો! આ રીતે એ શરૂઆત જ નહીં કરી શકે. પાછળથી પરીક્ષા આવતા એ આખેઆખી રાત જાગીને વાંચશે. એનાથી એના સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત પ્રભાવ પડશે એ કંઈ યાદ પણ નહીં રાખી શકે. પરિણામ એ આવશે કે એ પરીક્ષામાં નિષ્ફળ થશે. પોતાના ભાગ્યને દોષ આપવાની સાથે તે સફળ વિદ્યાર્થીઓની ઈર્ષ્યા પણ કરશે. એની આ નિષ્ફળતા એની આળસને કારણે થશે.

આળસુ વ્યક્તિ પોતાના કાર્ય વિશે જેવી ધારણા બાંધી લે છે. પરિસ્થિતિઓ પણ એ જ રીતે એના પર હાવી થતી જાય છે. હું એક એવા સાધકને જાણું છું, જેનો દરરોજ બે વખત સવારે અને સાંજે પૂજા કરવાનો નિયમ છે. ગરમી-ઠંડીના દિવસોમાં જ્યારે વધારે ઠંડી અથવા ગરમી પડે છે, ત્યારે તેઓના મનમાં એવું થાય છે કે આજે ઠંડી ખૂબ છે. આટલું વિચારતા જ એમના મનમાં કંપારી છૂટી જાય છે અને તેઓ એવું એક દિવસ પૂજા ન કરવાથી શું બગડી જશે; રજાઈમાં મોં દબાઈને સૂઈ જાય છે. આ રીતે બીજો.... ત્રીજો..... ચોથો દિવસ પસાર થઈ જાય છે અને એમનો પૂજા કરવાનો અતૂટ નિયમ તૂટી જાય છે. પછી એ ખૂબ જ મુશ્કેલીથી પાટા પર આવી શકે છે. માત્ર થોડા સમયની આળસે એના શરીરમાં ઠંડીની કંપારી લાવી દીધી અને તે પરિસ્થિતિના ગુલામ બની ગયા. એમની પૂજાભંગ થઈ ગઈ.

આળસ એક એવો રોગ છે, જે મોતની સાથે જ જાય છે. કહે છે, દમનો રોગ શ્વાસ સાથે જ જાય છે, ડાયાબિટીશ નામનો રોગ વધારે ઓછો થતો રહે છે, પરંતુ પૂરેપૂરો જતો નથી. એ જ હાલત આળસની છે. જે પ્રાણાયામ કરીને ખાવા પર નિયંત્રણ રાખવામાં આવે, તો આ સહ્ય બીમારીઓ પણ ઠીક થઈ શકે છે. એ જ રીતે પોતાની દિનચર્યામાં પરિવર્તન કરી સતત કામ કરવામાં આવે તો આળસને પણ દૂર કરી શકાય છે.

આળસ એક જળોની જેમ હોય છે, જે એકવાર શરીર સાથે ચોંટી ગઈ તો લોહી પી-પીને પોતાને વધારી દેશે. આ એવું જનાવર છે જે ચોંટ્યા પછી શરીર પર પોતાના પંજા છોડી દેશે. ધીમે ધીમે લોહી પીશે અને જો

એને પોતાના શરીરથી અલગ કરવા ઇચ્છો તો એ તૂટી જશે, પરંતુ પૂરેપૂરી અલગ નહીં થાય. આળસ આપણા શરીરનો સમય, ઊર્જા અને શક્તિરૂપી કિંમતી લોહી ચૂસે છે અને આપણને મૃત્યુતુલ્ય કસ્ટ આપે છે. આળસ એક એવું સમ્મોહન છે. જો તમે એમાં લપેટાઈ ગયા, તો એ તમને એના અનુસાર ચલાવશે અને તમારી શક્તિ એના કાળા તંતુઓમાં ફસાઈ નષ્ટ થઈ જશે. એ વશીકરણ છે, મારણ છે.

તમે મહાકવિ કાલિદાસની એ કથા તો સાંભળી જ હશે, જેમાં પોતાના જીવનના પૂર્વાર્ધમાં તેઓ જે ડાળ પર બેઠા હતા, એને જ કાપી રહ્યા હતા. એવું કહેવામાં આવે છે કે એ સમયે તેમની ગણના મૂર્ખોની શ્રેણીમાં થતી હતી. એમને એ ખબર નહોતી કે આ ડાળ કાપવાથી એ પોતે પણ નીચે પડશે. આળસુ વ્યક્તિ પણ પોતાની આળસને કારણે પોતાના મૂળ જાતે જ કાપે છે.

હું એક એવા કલાકારને જાણું છું જે કેટલાંક વર્ષો પહેલાં સંઘર્ષશીલ નવયુવક હતો, પરંતુ આજે એક સફળ વ્યક્તિ છે. એની દરેક જગ્યાએ પ્રશંસા થાય છે. આજ એની પાસે બધું છે – સારું એવું બૅંક બૅલેન્સ, ચાર-પાંચ ફ્લૅટ, કાર, સભ્ય-સુસંસ્કૃત સુંદર પત્ની! આ વસ્તુઓ એને એમ જ પ્રાપ્ત નથી થઈ. આની પાછળ એનું સતત સક્રિય જીવન છે. એ કલાકારના શબ્દોમાં “આપણને જો તાવ આવ્યો તો આ પડ્યા રહ્યા પલંગ પર! લૂઝ મોશન થયા અને ટાંટિયા તૂટવા લાગ્યા તો કામ બંધ કરી દીધું. અમે તો ભાઈ દવા લઈને ફરી કામમાં લાગી જતા હતા. ૧૦૪°C તાવ હોવા છતાં મેં કામ કર્યું છે. તમે જો આળસ બતાવી, તો બીજો બાજી મારી જશે. મારા જેવા ૨૦૦૦ કલાકારો આ લાઇનમાં છે. સાવધાની હટી, દુઘર્ટના ઘટી!”

વાસ્તવમાં આ કલાકાર જેવું આળસ વિનાનું વ્યક્તિત્વ હોય ત્યારે જ જીવનમાં ટોચ પર પહોંચી શકાય.

“સતત સક્રિયતા એક તપસ્યા છે, પુણ્ય છે અને એમાં માનવ ઇચ્છિત ફળની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે, જ્યારે આળસ પાપ છે.” એક વિદ્વાને ઠીક જ લખ્યું છે આળસ કરતી વ્યક્તિ પાપી છે અને મહેનતુ પુણ્યાત્મા! આળસુ વ્યક્તિના પાપનો ઘડો ટીપે-ટીપે ભરાઈને જ્યારે ફૂટે છે, ત્યારે એના હાથમાં માટીના ઘડાના નિર્જીવ ટુકડાઓ સિવાય કંઈ જ રહેતું નથી. મહેનતુ વ્યક્તિ પોતાનાં કર્મોથી પોતાની સાથે સમાજનું પણ ભલું કરે છે. એ બીજા માટે ઉત્પ્રેરકનું કામ કરે છે.

આળસુ એ તળાવની જેમ છે, જેનું પાણી સીમામાં બંધાઈને જ રોકાઈ ગયું છે અને એમાં સેવાળ અને લીલ થઈ ગઈ છે. જ્યારે મહેનતુ એ સદા

નીરા (નદી)ની જેમ છે, જે સતત પ્રવાહમાન છે અને પોતાના નિર્મળ જળથી લોકોનો થાક ઉતારે છે. એમાં ગતિ છે, ઊર્જા છે, સ્ફૂર્તિ છે અને એના કણ-કણમાં સ્પંદન છે.

એક મશીન છે. જો તમે એને ચલાવશો, એના વિવિધ ભાગોમાં ગ્રીસિંગ નહીં કરો તો એ કામ કરવાનું બંધ કરી દેશે. એના પર ધૂળ-માટી જામી જશે અને એને મફતના ભાવે વેચી દેવું પડશે. ગમે તેટલી કિંમતે અને સુંદર ગાડી તમારી પાસે કેમ ન હોય, તમે એને એક જગ્યાએ ઊભી કરી દો. તમે જોઈ શકશો કે થોડાક જ દિવસોમાં એની ચમક ફીકી પડી જશે અને થોડાક મહિનાઓ પછી એને ઠીક કરાવવા માટે મિસ્ત્રીની સેવાઓ લેવી પડશે. આ જ હાલત આપણા શરીરની છે, જો આપણે આળસમાં લપેટાઈને કાર્ય નહીં કરીએ તો કેટલાક સમયમાં આપણા અંગે અંગ જકડાઈ જશે અને આપણે ગઠિયા, સ્પોન્ડલાઇટિસ, રક્તપાત, મધુમેહ જેવી બીમારીઓની લપેટમાં આવી જઈશું. શરીર જકડાઈ જવાની પ્રક્રિયામાંથી તો છૂટકારો પણ મળી શકે છે. યોગાસન, વ્યાયામ, સવારની સેર વગેરેથી એને ઠીક કરી શકાય છે. પરંતુ આળસની પકડ ખૂબ જ મુશ્કેલીથી દૂર થાય છે.

આળસુ વ્યક્તિ 'મેન્ટલી પેરાલાઇજડ' હોય છે. એની માનસિક પકડનો ઇલાજ કોઈ 'થેરાપી'માં નથી. એ પોતાનો ડૉક્ટર છે. એના શરીરમાં જ અમૂલ્ય દવાનો ભંડાર સંગ્રહાયેલો છે, જેનાથી એ નિરોગી બની શકે છે.

એની પકડનો એકમાત્ર ઉપાય છે – સતત સક્રિયતા. જો એના દૃષ્ટિકોણમાં હકારાત્મકતા અને આત્મવિશ્વાસ પણ છે, તો એને પોતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં કોઈ નહીં ડગાવી શકે.

સતત કર્મ કરતો વ્યક્તિ પોતાના કટ્ટર દુશ્મન આળસનો નાશ કરી દે છે. એ સત્કર્મ કરતી વખતે એનાથી જોતો કે એનું પરિણામ શું આવશે? નેપોલિયન બોનાપાર્ટ, અબ્રાહમ લિંકન, મહર્ષિ અરવિંદ, મહાત્મા ગાંધી, લાલબહાદુર શાસ્ત્રી જેવા મહાપુરુષોનું જીવન આ જ સંદેશો આપે છે. એમણે ગીતાનો સાર કર્મમાં અકર્મ અને અકર્મમાં કર્મને અપનાવ્યો અને જીવનમાં સફળતા મેળવી. સતત કર્મ કરતી વ્યક્તિ સફળતાની કામનાથી પર હોય છે અને પોતાના કર્મ પ્રત્યે તટસ્થ હોય છે. જીવન એક સાધના છે. એ કરીને વ્યક્તિ માનવેત્તર બની જાય છે.

એટલે આળસ ત્યાગીને સતત મહેનત કરી આ અમૂલ્ય જીવનનો આનંદ લો. સંસારનાં તમામ સુખ તમારા પગમાં આવી પડશે.

૧૦

સંકલ્પ સિદ્ધિ આપે છે

દરેક મનુષ્ય એક અખૂટ ઊર્જાનો ભંડાર છે. એમાં અનંત શક્યાઓ છુપાયેલી છે. ભગવાને જે પણ શક્તિઓ આ બ્રહ્માંડમાં ભરેલી છે એ બધી મનુષ્યના શરીરમાં કાર્યરત છે.

यत ब्रह्माण्डे तत् पिण्डे

મુશ્કેલી ત્યારે ઉદ્ભવે છે, જ્યારે તે પોતાને ઓળખી નથી શકતો. તે દુઃખોથી, સંઘર્ષોથી, વિપત્તિઓથી બહુ જલ્દી હાર માની લે છે અને પોતાની પ્રગતિની ગતિને મંદ બનાવી દે છે. અથવા એના પર પૂર્ણ વિરામ લગાવી દે છે.

ઈશ્વરનો અંશ છે જીવ! છતાં પણ તે પોતાને ઈશ્વરની સત્તાથી અલગ સમજે છે. એમાં અભેદ ન રહીને દ્વૈતભાવ આવી જાય છે. આ જ એના તૂટવાનું, એની નિષ્ફળતાનું કારણ છે.

કોઈપણ કાર્યને ઢંગધડા વિના કરશો, તો એ યોગ્ય સમયે સારી રીતે ક્યારેય પૂરું નહીં થાય. જો તમારા મનમાં કોઈપણ કાર્ય કરવાની દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ (Strong will power) નથી, તો એ કાર્ય તમે કઈ રીતે પૂરું કરી શકશો? દૃઢ-સંકલ્પ કરવાથી મુશ્કેલમાં મુશ્કેલ કામ આસાન બની જાય છે, હસ્તગત થઈ જાય છે. પ્રસિદ્ધ શાયર શહરયારે પોતાની એક ગઝલમાં એક શે'ર કહ્યો છે :

कहिए तो आसमां को जमीं पर उतार लाएं,

मुश्किल नहीं है कुछ भी अगर ठान लीजिए ।

વાસ્તવમાં કોઈપણ કાર્ય અશક્ય નથી હોતું, જો એને કરવા માટે મનમાં અનુરાગ હોય, ઇચ્છાશક્તિ હોય, સંસારમાં પૂર્ણ ઇચ્છાશક્તિથી કરવામાં આવેલું કાર્ય આજ સુધી નિષ્ફળ નથી થયું. અડધા-અધૂરા મન (Half-hearted) થી કરવામાં આવેલાં કાર્યોમાં જ નિષ્ફળતાનું મોં જોવું પડે છે.

મનુષ્યના મનમાં કોઈપણ કાર્ય કરવા પ્રત્યે બે ભાવ-રૂપ આવે છે – હકાર અને નકાર. જેને સંકલ્પ અને વિકલ્પ પણ કહે છે. જ્યારે એના મનમાં કોઈ ભાવ ઉભરાઈ આવે છે, બન્ને શક્તિ એની સમક્ષ આવીને ઊભી રહી જાય છે. એક તો એને એ કાર્ય કરવાની પ્રેરણા આપે છે અને

બીજી એને કાર્ય કરતા રોકે છે. જો એનું મન મક્કમ થયું તો એ કાર્ય કરવાનો સંકલ્પ કરી લે છે. જો મુશ્કેલી આવી તો વિકલ્પ સવાર થઈ જાય છે. વિકલ્પ નકારાત્મક વિચારોનું પરિણામ છે. જો કોઈ કાર્ય પ્રત્યે આશંકા, સંદેહે ઘર કરી લીધું, તો મનુષ્ય વિકલ્પોમાં જ ભટકતો રહેશે અને એને કોઈ વસ્તુનો તાળો નથી મળતો.

અંગ્રેજી સાહિત્યના મહાન નાટ્યકાર વિલિયમ શેકસપિયરનું એક મહાન નાટક છે – Macbeth (મેકબેથ) એનું મનુષ્યપાત્ર – મેકબેથ – નામનો એક મહાન યોદ્ધા છે. જ્યારે તે રાજા નહોતો ત્યારે એકવાર તે ક્યાંક જઈ રહ્યો હતો. રસ્તામાં એને ચૂડેલ-ડાકણો મળે છે, જે એના ભવિષ્ય વિષે કેટલીક ભવિષ્યવાણીઓ કરે છે. એમાંથી કેટલીક ભવિષ્યવાણીઓ સમયાંતરે સાચી પણ પડે છે. ચૂડેલોએ એક ભવિષ્યવાણી કરી હતી કે તે એક દિવસ રાજા બનશે.

વર્તમાન રાજા Duncan એને પુત્રની જેમ સ્નેહ કરે છે. એકવાર એ રાજાને પોતાના મહેલમાં ભોજન માટે આમંત્રિત કરે છે. રાતે અચાનક તેને એક ખંજર દેખાય છે. એની પત્ની ‘લેડી મેકબેથ’ એને કહે છે કે આ ખંજર એ વાતનો સંકેત છે. તું રાજાની હત્યા કરી દે અને સ્વયં રાજા બની જા, જેથી એ ચૂડેલોની ભવિષ્યવાણી સાચી થઈ શકે. ‘લેડી મેકબેથ’ એને એની મહત્ત્વાકાંક્ષા પ્રત્યે ઉશ્કેરે છે. આ દરમિયાન રાજાની હત્યા થઈ જાય છે. ‘લેડી મેકબેથ’ની દૃઢ ઇચ્છાશક્તિને કારણે રાજાની હત્યા થાય છે અને ‘મેકબેથ’ રાજા બને છે.

વાસ્તવમાં દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ પુરુષની અપેક્ષાએ સ્ત્રીની વધારે હોય છે. એ જો કોઈપણ કાર્ય કરવાનો સંકલ્પ લઈ લે, તો દુનિયાની કોઈ તાકાતએનો રસ્તો નથી રોકી શકતી. જો આપણામાં પણ સ્ત્રી જેવી સંકલ્પશક્તિ આવી જાય, તો આપણને પણ હજાર અવરોધો છતાં સફળ બનતા કોઈ અટકાવી શકતું નથી.

સંકલ્પશક્તિથી સમૃદ્ધ ઋષિ વિશ્વામિત્રનું નામ કોણ નથી જાણતું? તેઓ ક્ષત્રિય હતા. પોતાની તપસ્યાના બળે એમણે બ્રાહ્મણત્વ પ્રાપ્ત કર્યું હતું. એમની સંકલ્પશક્તિ જુઓ કે એકવાર એમણે રાજા ત્રિશંકુને શરીરસહિત સ્વર્ગ મોકલવાનો નિર્ણય કર્યો. વ્યક્તિ મૃત્યુ પછી જ પોતાનાં કર્મોને આધારે સ્વર્ગ અથવા નર્કનો અધિકારી બને છે, પરંતુ વિશ્વામિત્રે એક નવો પ્રયોગ કરવાનો સંકલ્પ કર્યો.

રાજાને એમણે પૃથ્વીની કક્ષા બહાર સ્થાપિત કરી દીધા, પરંતુ સ્વર્ગવાળા રાજાને જીવીત અવસ્થામાં લેવા તૈયાર ન હતા. આ બાજુ

પૃથ્વીની ગુરુત્વાકર્ષણ શક્તિની બહાર રાજા ત્રિશંકુ હતા, એટલે તેઓ પૃથ્વી પર પણ પાછા નથી આવી શકતા. તેઓ વચ્ચે જ ફસાયેલા રહી ગયા. એવી માન્યતા છે કે તેઓ આજ પણ હવામાં લટકી રહ્યા છે. પોતાની સંકલ્પશક્તિના જોરે વિશ્વામિત્રે એક અશક્ય કાર્યને શક્ય બનાવ્યું.

કહેવાય છે કે શનિલોક કોઈએ આજ સુધી જોયું નથી અને ન તો ત્યાં પહોંચવાની કોઈ હિમ્મત કરી શક્યું છે. એકવાર જ્યારે રાજા દશરથને ખબર પડી કે શનિ પૃથ્વીનો ભાર હળવો કરવા આવી રહ્યા છે. એનાથી પૃથ્વી પર ખૂબ જ વિનાશ થશે અને દરેક જગ્યાએ ત્રાહિમામ થઈ જશે. એમણે સંકલ્પ કર્યો કે હું શનિલોક પર આક્રમણ કરવા ચોક્કસ જઈશ, ભલે આ પહેલા ત્યાં કોઈ ગયું હોય કે ન ગયું હોય! તેઓ શનિલોકની દિશામાં આગળ વધ્યા અને પોતાના દૃઢ સંકલ્પથી ત્યાં પહોંચ્યા. શનિદેવે એમના સંકલ્પની પ્રસંશા કરી અને વચન માંગવા કહ્યું. રાજા દશરથે શનિદેવને પૃથ્વીનો ભાર હળવો ન કરવાની પ્રાર્થના કરી. પોતાની સંકલ્પશક્તિના જોરે રાજા દશરથે અભૂતપૂર્વ કાર્ય કર્યું.

સંકલ્પનો અર્થ છે – કોઈ બાબત પ્રત્યે પ્રતિબદ્ધતા! આપણે આપણી સંપૂર્ણ શક્તિઓને એકઠી કરીને જો કોઈ કાર્ય કરવાની ઇચ્છા કરીએ અને એની પ્રાપ્તિ માટે જીવ દઈને જોડાઈ જઈએ, તો આપણે સંકલ્પના ધનિક કહેવાઈશું. સતત અભ્યાસથી આ આપણી આદતમાં સામેલ થઈ જશે. આપણે પોતાના પર, ઈશ્વર પર અનેક કાર્ય વિશેષમાં પ્રયુક્ત થતી સમગ્ર શક્તિ પર દૃઢ વિશ્વાસ કરવાનો છે અને એમાં ચોક્કસ રીતે આપણે સફળ થઈશું –

विश्वासं फलदायकं

(વિશ્વાસ સદા ફળદાયી હોય છે.)

“God helps those who help themselves ”

(ભગવાન એને જ મદદ કરે છે, જે પોતાની મદદ જાતે જ કરે છે.)

એક વખત એક માણસનું બળદગાડું કાદવમાં ફસાઈ ગયું. ખૂબ જ પ્રયત્નો કરવા છતાં પણ જ્યારે તે કાદવમાંથી પોતાનું ગાડું ન કાઢી શક્યો, તો એણે હનુમાનજીને પ્રાર્થના કરી આહ્‌વાન કર્યું. હનુમાનજી આવ્યા, પરંતુ એમણે એનું ગાડું કાઢવામાં મદદ ન કરી. એમણે કહ્યું કે તારા આટલા પ્રયત્નો કરવા છતાં પણ બળદગાડું કાદવમાંથી ન કાઢી શક્યો. હવે સંકલ્પ કર કે ચોક્કસ તું આ ગાડાને કાદવમાંથી કાઢી શકીશ. એણે મનમાં જ

સંકલ્પ કરી પોતાની તમામ શક્તિ લગાડી દીધી અને ગાડું કાદવમાંથી બહાર નીકળી ગયું.

સોમનાથ મંદિરના પૂજારી સોમનાથ બાબાની સ્તુતિ કરતા રહ્યા કે તેઓ જ મહમદ ગઝનીના આક્રમણથી આપણી રક્ષા કરશે. મહમદ ગઝની એના આ. ઢોંગીપણાની હાંસી ઉડાવતો રહ્યો અને તે સ્તુતિમાં મગ્ન રહ્યો. ભગવાન આવા કામ ધંધા વગરના લોકોને મદદ નથી કરતા! બ્રાહ્મણ શસ્ત્ર-શાસ્ત્ર બન્નેમાં નિપુણ હોય એ જ અતિ-ઉત્તમ! મહાભારત કાળમાં ગુરુ દ્રોણાચાર્ય, કૃપાચાર્ય, મહર્ષિ વેદવ્યાસનાં ઉદાહરણો આપણી સામે છે. જો સોમનાથ મંદિરના પંડિત-પૂજારી દૃઢ ઇચ્છાશક્તિથી સોમનાથ બાબાનું સ્મરણ કરીએ. વિદેશીઓનો મુકાબલો કરતાં, તો આજ ભારતવર્ષનો ઇતિહાસ કંઈક જુદો જ હોત!

મનુષ્યમાં રહેલી સંકલ્પશક્તિનો અભાવ એના પરાજયનું કારણ બને છે. જો કોઈ અશક્ય કાર્ય કરવાનો સંકલ્પ કરે, એના માટે સાહસ કરે અને તનતોડ મહેનત કરે તો અંતરીક્ષ સુધીની યાત્રા પગપાળા જ કરી શકે છે. પૃથ્વીની કક્ષાથી બહાર જવાની તીવ્ર ઇચ્છા, ત્યાં સુધી પહોંચવાનો દૃઢ સંકલ્પ, વચનબદ્ધતા, એના પ્રત્યેની સતત શોધખોળ જ મનુષ્યને ચંદ્ર અને મંગળ સુધી પહોંચવાનું કારણ બને છે. પોતાની સંકલ્પશક્તિના જોરે એણે જે ઇચ્છ્યું એ કરી બતાવ્યું.

આજ સુધી અપરાજિત જણાતી હિમાલયની એવરેસ્ટની ટોચ પર એડમંડ હિલેરી, શેરપા તેન સિંહ નોર્કે અને બછેન્દ્રી પાલે પૂર્ણ સંકલ્પ સાથે ચઢાણ કર્યું અને સફળતા મેળવી. જો તેઓ ઊંચાઈ, ખરાબ હવામાન, શરીરને ગાળી નાખતી ઠંડીના રોદણાં રોઈને હિંમત હારી ગયા હોત તો શું તેઓ ઇતિહાસ પુરુષ બની શકત?

દીપકની જ્યોત પણ ઓલવાતા પહેલાં પૂરી તાકાત સાથે સળગે છે. આપણે પણ ઓલવાતા પહેલાં (મરતા પહેલાં) એવાં કામો કરીને જવાનું છે, જેને આગળ આવતી પેઢીઓ યાદ રાખે. મને અંગ્રેજી કવિ Robert Froston ની પંક્તિઓ ખૂબ પ્રેરણાદાયી લાગે છે; જેમાં એમણે પોતાની સંકલ્પશક્તિ બતાવેલી છે કે મરતાં પહેલાં ખૂબ દૂર જવાનું છે.

Woods are lovely, dark and deep ,

And I've promises to keep .

And miles to go before I sleep .

And miles to go before I sleep .

અહીંયા And miles to go before I sleep નામનું વાક્ય બે વાર કહેવામાં આવ્યું છે. આ એમની સંકલ્પશક્તિનો પરિચય આપે છે કે સૂતા પહેલાં તેઓ માઈલોની દૂરી નક્કી કરવા ઇચ્છે છે.

એક માણસ હતો. એ પોતાના ખભા પર ભેંસ ઉપાડી લેતો હતો. કઈ રીતે? શરૂઆતમાં તે ભેંસના બચ્ચાને ઉઠાવતો હતો. ધીમે ધીમે ભેંસનું બચ્ચું મોટું થવા લાગ્યું. એનું વજન પણ વધારે થઈ ગયું, પરંતુ એ માણસના સ્વાસ્થ્ય પર આ બાબતની કોઈ અસર ન પડી. જ્યારે એ બચ્ચું ભેંસ બની ગયું, ત્યારે પણ તે એને આસાનીથી ઉપાડવા લાગ્યો. એ આવું એટલા માટે કરી શક્યો; કારણ કે એણે સંકલ્પ કર્યો હતો કે એક દિવસ હું ભેંસને મારા ખભા પર બેસાડીને બતાવીશ. એના સતત અભ્યાસથી આ અશક્ય કાર્ય શક્ય બન્યું. જો એ વિચારત કે ભેંસ તો ખૂબ જ વજનદાર હોય છે, એ કઈ રીતે ઉપાડી શકીશ, તો એ આ કાર્ય ન કરી શકત.

સંકલ્પ કરવાની પ્રક્રિયામાં કેટલાક લોકો ચૂકી પણ જાય છે. જુસ્સામાં આવીને તેઓ સંકલ્પ તો કરી લે છે. થોડી ઘણી મુશ્કેલીઓ આવતા તે પોતાની ધીરજ ગુમાવી બેસે છે અને તેઓ એને પૂરું કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે. એનાથી સમાજમાં તેઓની પ્રતિષ્ઠાભંગ થાય છે.

હકીકતમાં તેઓને પોતાના પર જ વિશ્વાસ નથી હોતો. આપણો ઇરાદો પાકો છે. આપણે આપણા ધ્યેય પ્રત્યે વફાદાર છીએ અને આપણાં સાધનો પવિત્ર છે. તો આપણી યોગ્યતા આપોઆપ વિસ્તાર પામે છે અને આપણી તાકાતમાં વધારો થાય છે. આપણને સફળતાનાં સોપાનો ચૂમવાનો અવસર મળે છે.

છેલ્લા દિવસોમાં અખબારમાં એક એવી વ્યક્તિનો ઉલ્લેખ હતો, જેણે પોતાની મૃત પત્નીની યાદમાં ગામ સુધી નદીનો પ્રવાહ વાળવાનો સંકલ્પ કર્યો. કાર્ય ખૂબ જ મુશ્કેલ હતું. નદી પહાડ પાછળ હતી. એણે કોદાળી લીધી અને એકલો જ કામે લાગી ગયો. લોકોએ એને ખૂબ સમજાવ્યો. એની મૂર્ખાઈ પર હસવા લાગ્યા, પરંતુ એ લાગેલો જ રહ્યો અને વર્ષોની મહેનત પછી એણે એકલાએ પોતાના બળે ગામ સુધી નદીનો પ્રવાહ લાવી દીધો. એનું જીવન, અદમ્ય જિજીવિષા અને સહનશક્તિ જોઈને લોકો મોઢામાં આંગળાં નાખી ગયા.

'જળપુરુષ'ના નામથી વિખ્યાત મેગ્સેસે પુરસ્કાર વિજેતા રાજેન્દ્ર સિંહનું નામ તમે સાંભળ્યુ હશે. રાજસ્થાનના પાણી વિનાના પ્રદેશોમાં પોતાની આવડત અને લોકોની તનતોડ મહેનતથી એણે પાણી-પાણી કરી દીધું. જે જળસ્રોતો સૂકા પડ્યા હતા, એમાં પાણીની અવિરત ધારા

વહાવવાનું શ્રેય તેઓને જાય છે. મજાની વાત એ છે કે આ કાર્યમાં તેઓને સરકાર તરફથી કોઈ સહાય નથી મળી, ઉપરાંત તેઓને નિરાશ કરવામાં આવ્યાં! ધન્ય છે રાજેન્દ્ર સિંહની સંકલ્પશક્તિ અને સહનશીલતાને!

વાસ્તવમાં કોઈ કાર્યમાં સમજૂતીવાદી વ્યક્તિ જ નિષ્ફળ થાય છે. તે પોતાના દરેક કાર્યમાં સમજૂતી કરી શકે છે. થોડી મુશ્કેલીઓ આવતા તેઓ ઝૂકી જાય છે. એમનામાં કરોડરજ્જુ હોતી જ નથી. તેઓ કોઈની સામે ટટ્ટાર થઈને નથી બેસી શકતા. એમને રબરની જેમ કોઈપણ દિશામાં વાળી શકાય છે. તેઓની સંકલ્પશક્તિ શૂન્ય હોય છે.

સુવિધા ભોગવતી વ્યક્તિ સંકલ્પનો ધનિક નથી હોતો. તેઓની આરામપ્રિયતા, આળસ, સુવિધાઓ ભોગવવાની ખોટી ટેવો એમની પાસે મહાન કાર્ય નથી કરાવી શકતી. કાર્યમાં એમની સુવિધા આડે આવે કે તેઓ તરત હથિયાર ફેંકી દે છે.

પ્રગતિશીલ વ્યક્તિ સતત કંઈક નવું કરવાનું વિચારે છે અને પોતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા સંકલ્પબદ્ધ થઈને પ્રયત્ન કરે છે. જે વ્યક્તિ પ્રગતિશીલ નથી, એના સંકલ્પનું શું માનવું! એને તો ઘાંચીના બળદની જેમ એક જ પ્રવૃત્તિમાં ફરવાની આદતો હોય છે. એ આ પ્રવૃત્તિમાંથી બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન નથી કરતો. એ સંકલ્પ હિનતાનો શિકાર બનેલો હોય છે. એ 'જે છે, સારું છે'ની નીતિમાં વિશ્વાસ રાખે છે અને સૌભાગ્યના દરવાજા પોતાના હાથે જ બંધ કરી એની ચાવી કૂવામાં ફેંકી દે છે.

જો કોઈ કામમાં તમારું મન નથી, તો કોઈ ગમે તેટલો સંકલ્પ તમારી પાસે કરાવે, તમે એમાં સફળ નથી બની શકતા. એક આર્ટસના વર્ગમાં રુચિ રાખતો વિદ્યાર્થી છે. એનાં મા-બાપ ઇચ્છે છે કે તે વિજ્ઞાન-વર્ગ લઈ લે, જેથી ભવિષ્યમાં એ ડૉક્ટર-એન્જિનિયર બની શકે. તેઓ એને જબરદસ્તીથી વિજ્ઞાન-વર્ગમાં પ્રવેશ કરાવે છે. એની દરેક સુવિધાનું ધ્યાન રાખે છે. એને ભૌતિક વિજ્ઞાન, રસાયણ વિજ્ઞાન અને ગણિતનું અલગ અલગ ટ્યૂશન અપાવે છે. એની પાસે સંકલ્પ કરાવે છે કે એને પ્રથમ શ્રેણીમાં પાસ થવાનું છે. એ બાળક માતા-પિતાના ડરના કારણે સંકલ્પ પણ કરી લે છે, પરંતુ વિજ્ઞાન-વર્ગના વિષયમાં અરુચિ અને ભારને કારણે તે એ વિષયોમાં અપેક્ષા મુજબનું પ્રદર્શન નથી કરી શકતો અને નિષ્ફળ બને છે.

આપણું મન અને ચિત્ત આપણને એક ચોક્કસ બિંદુ પર સ્થિર નથી થવા દેતું. એમાં આપણું મિથ્યા અભિમાન ખૂબ જ મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. આપણી બુદ્ધિ ભ્રમિત થઈ જવાને કારણે આપણે વિવેકશૂન્ય

બની જઈએ છીએ અને સ્વયંને એકાગ્ર નથી કરી શકતા. આપણી શક્તિઓ વિખેરાઈ જાય છે. આપણે એક કાર્ય પ્રત્યે વફાદાર નથી રહેતા. આપણો સંકલ્પ તૂટી જાય છે અને આપણે નિષ્ફળતા તરફ પગલાં ભરવા લાગી જઈએ છીએ. એનું કારણ એ છે કે આપણે મનને આપણા માલિક માની બેસીએ છીએ. પછી એ આપણી સાથે એક સેવકની જેમ વ્યવહાર કરે છે અને આપણે એની જાળમાં ફસાઈને પોતાનું જીવન બરબાદ કરીએ છીએ.

જે વ્યક્તિનું હૃદય નાવિક વગરની હોડીની જેમ અસ્થિર હોય છે, એ જીવનમાં યોગ્ય નિર્ણય નથી લઈ શકતો, પ્રગતિ નથી કરી શકતો. સફળતા મેળવવા માટે સંકલ્પશક્તિ અને આત્મવિશ્વાસની જરૂર હોય છે. કઠણાઈ, કષ્ટ, દુ:ખ, સંઘર્ષ તો દરેકના જીવનમાં આવે જ છે. તેઓ વ્યર્થ રોવામાં પોતાની શક્તિ વેડફી દે છે. કેટલાક લોકો સાહસ સાથે સામનો કરે છે અને એના પર વિજય મેળવે છે.

એક વિદ્વાનના શબ્દોમાં – "સાહસી લોકોના શબ્દકોશમાં 'ના' હોતો જ નથી. જેટલી મુશ્કેલીઓ તેઓના જીવનમાં આવે છે, તેઓ એટલા જ શક્તિશાળી બનીને બહાર આવે છે. પોતાનો સંકલ્પ પૂરો કરીને જ તે દમ લે છે અને પછી એક નવી ઊર્જા સાથે બીજા લક્ષ્યને ભેદવામાં લાગી જાય છે."

આચાર્ય ચાણક્યના જીવનનો એક પ્રસંગ ખૂબ જ પ્રેરણાદાયી છે. એક વાર તેઓ ક્યાંક જંઈ રહ્યા હતા. રસ્તામાં તેમના પગમાં કાંટો ખૂંપી ગયો. તેઓ ત્યાંથી જ ઘરે પાછા આવી ગયા, છાશથી ભરેલો એક ઘડો લાવ્યા અને કાંટાના મૂળમાં રેડી દીધો, જેથી તે ફરીવાર સાજો ન થઈ શકે. અહીં ધ્યાન આપવા જેવી બાબત એ છે કે કાંટાના મૂળમાં છાશ રેડી દેવાથી તે મૂળ સહિત નાશ પામે છે.

નેપોલિયન બોનાપાર્ટને એકવાર એક જ્યોતિષે એના હાથની રેખા તરફ ઇશારો કરતા કહ્યું કે તું જીવનમાં નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત કરીશ. એણે તરત જ એ રેખાને ચાકુથી કાપીને અલગ કરી દીધી. આપણને બધાને એ ખબર છે કે એણે અશક્યને શક્ય બનાવ્યું. જીવનમાં ક્યારેય નિષ્ફળતાનું મોં નથી જોયું.

જો આપણે જીવનમાં ચોક્કસ સફળતા મેળવી છે, તો આપણે આચાર્ય ચાણક્યની જેમ આપણા માર્ગમાં આવતા અવરોધોનો મૂળ સહિત નાશ કરવો પડશે. નેપોલિયનની જેમ અશક્યને શક્ય બનાવવું પડશે. આ આપણા દૃઢ સંકલ્પથી જ શક્ય બનશે.

જો આપણે જીવનમાં ચોક્કસ સફળતા મેળવી છે, તો આપણે આચાર્ય ચાણક્યની જેમ આપણા માર્ગમાં આવતા અવરોધોનો મુળ સહિત નાશ કરવો પડશે.

એકવાર એક ઋષિ ગંગા નદીમાં સ્નાન કરી રહ્યા હતા. અચાનક એમના હાથમાં આકાશમાંથી બાજના પંજામાંથી છૂટીને એક ઉંદર આવી પડ્યો. એમણે પોતાની શક્તિથી એને એક છોકરી બનાવી દીધી. છોકરી જવાન થવાથી એમણે એના માટે વર શોધવાનું શરૂ કરી દીધું.

તે સૌથી પહેલાં સૂર્ય પાસે ગયા અને બોલ્યા: તમે સંસારમાં સૌથી શક્તિશાળી છો. હું મારી છોકરીના વિવાહ તમારી સાથે કરવા ઇચ્છું છું. સૂર્યે કહ્યું, હું સૌથી શક્તિશાળી નથી. વાદળ મારાથી વધારે શક્તિશાળી છે, જે મને ઢાંકી દે છે.

ઋષિ વાદળ પાસે આવ્યા. વાદળ પાસે એ જ પ્રાર્થના કરવાથી એણે પવનને વધારે શક્તિશાળી જણાવ્યો. એણે કહ્યું કે પવન પોતાની શક્તિથી એને ધારે ત્યાં લઈ જઈ શકે છે.

ઋષિ એના પછી પવન પાસે ગયા. પવને કહ્યું કે માત્ર પર્વતમાં મને રોકવાની ક્ષમતા છે, એટલે તે મારાથી વધારે શક્તિશાળી છે.

પર્વત પાસે પહોંચતા એણે કહ્યું કે ઋષિવર! હું ચોક્કસ રીતે શક્તિશાળી છું, પરંતુ એક નાના એવા ઉંદરની સંકલ્પશક્તિ એટલી પ્રબળ હોય છે કે મારી અંદર દર બનાવી લે છે. એટલે મારી દૃષ્ટિએ એ મારા કરતા વધારે શક્તિશાળી છે.

ઋષિએ એક નાના એવા ઉંદરની સંકલ્પશક્તિ જોઈને એ છોકરીને ફરીથી ઉંદરડી બનાવી દીધી.

વાસ્તવમાં સંસારમાં સંકલ્પશક્તિથી શક્તિશાળી કોઈ નથી. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિમાં કોઈ વસ્તુ મેળવવા માટે જનૂનની હદ સુધી ઇચ્છા જાગ્રત થાય છે, તો એ એને પ્રાપ્ત કરવા માટે પોતાની તમામ શક્તિ કામે લગાડી દે છે, પોતાનું તમામ દાવ પર લગાડી દે છે. એની સંકલ્પશક્તિની આગ એટલી તીવ્ર બની જાય છે કે આભને આંબવા લાગે છે. પોતાની નિષ્ઠા અને આત્મવિશ્વાસના જોરે એ પોતાનું ધ્યેય મેળવી લે છે.

'આધુનિક યુગના ગાંધી' નેલ્સન મંડેલાની અદમ્ય સંકલ્પશક્તિનું જ પરિણામ હતું કે એમણે પોતાના જીવનનાં સત્યાવીશ વર્ષ જેલમાં વિતાવ્યાં અને પોતાના દેશને આઝાદી અપાવી. એક ગણરાજ્યના પૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ વાત્સલાવ હોવલે સન ૧૯૯૩ માં ઝેકોસ્લોવાકિયાની 'રક્તહિન ક્રાંતિ'માં

પોતાનું યોગદાન દીધું. તત્કાલિન કમ્યુનિષ્ટ સરકારે એમના પર ખૂબ જ અત્યાચારો કર્યા, પરંતુ તેઓ ઝૂક્યા નહીં. તેઓની સંકલ્પશક્તિથી જ આ શક્ય બન્યું.

ભારતની આઝાદી માટે કોણ જાણે કેટલા લોકોએ લાઠી-ગોળીઓ ખાધી, જેલમાં ગયા, ફાંસી પર ચડ્યા, પરંતુ એમનો દૃઢ સંકલ્પ હતો કે એક દિવસ આઝાદી મેળવીને જ રહેશે. એમનો સંકલ્પ રંગ લાવ્યો.

સૌ પહેલાં આપણે વસ્તુની કલ્પના કરીએ છીએ. એ પછી આપણા મનમાં એને મેળવવાની ઇચ્છા પેદા થાય છે. ઇચ્છાપૂર્તિ માટે આપણે ઇચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ઇચ્છાશક્તિ બળવાન થતા સંકલ્પ જન્મ લે છે.

સંકલ્પસિદ્ધિ અદમ્ય જિજીવિષા અને અતૂટ આત્મવિશ્વાસથી જ શક્ય બને છે.

સંકલ્પસિદ્ધિ અદમ્ય જિજીવિષા અને અતૂટ આત્મવિશ્વાસથી જ શક્ય બને છે.

ડૉક્ટરોને એ પાઠ શીખવવામાં આવે છે. મૃત્યુની રાહ પર બેઠેલા દર્દીને ભૂલથી પણ એ ન કહો કે તું સારો ન થઈ શકે! પોતાના સાજા થઈ જવાની વાતથી એ એક મહિનો વધારે જીવશે, એ જ મરવાની વાત સાંભળીને સમય પહેલાં પોતાનો દમ તોડી દેશે. એની પ્રાણ-ઊર્જા જલ્દી ડિસ્ચાર્જ થઈ જશે, ચિકિત્સા વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં એવાં ઉદાહરણો મળે છે કે અસાધ્ય રોગો પીડિત અને મૃત્યુની નજીક આવેલી વ્યક્તિમાં વિશ્વાસ આવી જતા તે ઠીક થઈ જશે. તેઓની પ્રાણ-ઊર્જાનું હકારાત્મક સ્તર વધવા લાગશે અને તેઓ સંપૂર્ણપણે રોગમુક્ત બની જશે. એમનામાં જીવનશક્તિનો સંચાર થવા લાગ્યો.

જરૂરી નથી કે જીવનના પ્રારંભિક કાળથી તમે પ્રતિભાશાળી હોવ. ઘણી બધી મહાન વ્યક્તિઓને બાળપણમાં નટખટ, બેકાર, આળસુ, મૂર્ખ અને હીન જણાતા હતા. તેઓ પણ સાધારણ બાળકોની જેમ જ હતા, પરંતુ પોતાની નિષ્ઠા, લગન, આત્મવિશ્વાસ, સંકલ્પને એમણે આત્મજાગ્રત કરી વિભિન્ન ક્ષેત્રોમાં સફળતા અપાવી. આઇન્સટાઇન, સર આઇઝેક ન્યુટન, સર વિન્સટન ચર્ચિલ, અબ્રાહમ લિંકન, નેપોલિયન, સૉક્રેટિસ, ધીરુભાઈ અંબાણી, બિલ ગેટ્સ વગેરે આ કક્ષાના લોકો છે.

સંકલ્પને પૂરો કરવામાં આત્મહિનતા ખૂબ જ મહત્ત્વનું કારણ છે. આત્મહિનતા બોધગ્રસ્ત વ્યક્તિ પોતાનો સંકલ્પ નથી પૂરો કરી શકતો.

સફળતા પ્રાપ્તિ માટે જરૂરી છે કે આપણે પોતાની જાતને તુચ્છ ન સમજીએ. આપણે પરમાત્માની ઉત્તમ કૃતિ છીએ અને એણે આપણને એક ચોક્કસ હેતુની પૂર્તિ માટે પૃથ્વી પર મોકલ્યા છે, જેને આપણે સંકલ્પબદ્ધ બનીને પૂર્ણ કરવો જોઈએ.

આત્મવિશ્લેષણની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવાથી આપણે ભૂતકાળમાં કરેલી ભૂલોની ખબર પડશે. નિષ્ફળતા આપણામાં સંકલ્પની ઊણપને કારણે આવી હતી, આ સત્ય જાણવા મળશે.

ઘણા લોકો એવા થયા છે, જેમણે પોતાનો સંકલ્પ પૂરો કરવા માટે પોતાનો જીવ પણ હોડમાં લગાવી દીધો. તેઓ કાંતો વિજયી બનીને પાછા આવ્યા અથવા તો પોતાનું બલિદાન આપી દીધું.

આપણે સંકલ્પ સિદ્ધ કરવાની દિશામાં થોડાક પ્રયત્નો કરવા પડશે. સૌ પહેલાં આપણે પોતાની જાતને ઓળખવાની છે. સંકલ્પમાં અખૂટ શક્તિઓ સમાયેલી છે. એ શક્તિના જોરે વારંવાર એ વાત જણાવવાની છે કે જ્યારે બીજા માણસો આ કાર્યમાં સફળ થઈ શકે છે. તો હું કેમ ન થઈ શકું? હું શક્તિપૂંજ છું, દરેક સંકલ્પિત કાર્ય કરી શકું છું. તમે જોઈ શકશો, તમારામાં પરિવર્તન આવી રહ્યું છે. તમે હવે એ નથી, જે પહેલાં હતા. પછી તમને જાતે જ દરેક કાર્યમાં આનંદ આવવા લાગશે અને તમે સતત મજબૂત બનતા જશો. આ રીતે તમે જોઈ શકશો કે હકારાત્મકતાએ તમારા જીવનમાં ક્રાંતિ લાવી દીધી છે.

કોઈપણ કામમાં રુચિ ઉત્પન્ન કરો. સતત અભ્યાસ દ્વારા આવું કરી શકાય છે.

Practice Makes a Man Perfect.

જ્યારે તમે સતત એક જ કાર્ય કરશો અને દૃઢતાપૂર્વક કરશો, તો તમારી રુચિ એ કાર્યમાં આપોઆપ જાગી જશે. અને તમે તમારો સંકલ્પ પૂરો કરવાની દિશામાં આગળ વધતા જશો.

સંકલ્પ પૂરો કરવા માટે નકારાત્મકતા અને નકારાત્મક વિચારો ધરાવતી વ્યક્તિઓનો સાથ છોડવો પડશે.

નકારાત્મક વિચારો ધરાવતી વ્યક્તિના શરીરમાંથી નકારાત્મક ચુંબકીય તરંગો નીકળે છે, જે બીજાની વિચારશક્તિને પ્રભાવિત કરે છે. નકારાત્મક વ્યક્તિઓના સંપર્કમાં સતત રહેવાથી આપણી ઊર્જાનું સ્તર પણ ધીમે ધીમે નકારાત્મક બનવા લાગે છે અને આપણે એક દિવસ ચૂકી જઈએ છીએ. નકારાત્મક વ્યક્તિ હંમેશાં દરેક કાર્યમાં ખોટ કાઢીને એનાથી મોઢું

ફેરવી લેવાની સલાહ આપે છે. જો તમારે તમારો સંકલ્પ સિદ્ધ કરવો છે, તો આવા માણસોથી પ્રયત્નપૂર્વક બચવું પડશે.

તમે યોદ્ધાઓને તો જોયા જ હશે. જ્યારે તેઓ યુદ્ધ માટે નીકળે છે, ત્યારે પૂરી તૈયારી સાથે નીકળે છે. યુદ્ધ કરવા માટે જરૂરી બધાં શસ્ત્રો એમની પાસે હોય છે, શરીરમાં ચિત્તા જેવી સ્ફૂર્તિ, હાથોમાં અતૂટ બળ, ચહેરા પર જીતવાનો વિશ્વાસ! આવા જ યોદ્ધા તમારે બનવાનું છે. આ જીવન એક યુદ્ધ ક્ષેત્ર છે, જ્યાં બીજા વીરો સામે તમારી પોતાની યોગ્યતા, પોતાનું યુદ્ધ કૌશલ્ય દેખાડવાનું છે. પોતાના સંકલ્પ માટે આ યુદ્ધ કોઈપણ સંજોગોમાં જીતવાનું છે. સિદ્ધ કરવા માટે ઉત્સાહ અને પૂરી તૈયારી સાથે આગળ વધવાનું છે. પછી પરિણામ ભલે ગમે તે આવે. દરેક વ્યવસ્થા ભેદવાની છે ત્યારે જ તો શત્રુઓની ચાલનો જવાબ આપી શકશો.

સંકલ્પ કરો, મન લગાવી પૂરી શક્તિથી મહેનત કરો અને સફળ બનો.

૧૧

બાવાના બેઉ બગડ્યા....

એક વ્યક્તિ પોતાના ધ્યેય પ્રત્યે એકનિષ્ઠ બની કાર્ય કરે છે અને સફળ બને છે, જ્યારે બીજી વ્યક્તિ મુશ્કેલીમાં આવીને વારંવાર નિષ્ફળ થતી જાય છે. એ અમુક કાર્ય 'કરું' કે 'ન કરું'ની સ્થિતિ વચ્ચે લટકતો રહે છે અને એનું એક પણ કામ સારી રીતે યોગ્ય સમયે પૂરું થતું નથી. તે બે હોડી પર સવાર થઈને નદી પાર કરવા ઇચ્છે છે. એને નદીનો કિનારો તો મળતો નથી. ઉપરાંત એ વચ્ચે મઝધારે જ ડૂબી જાય છે. કવિ બલવિર સિંહ 'રંગ' પોતાના એક ગીતમાં લખે છે –

लोभ और त्याग दोनों का,

एकाकार नहीं होने का।

दो नावो में पग रखने से,

सागर पार नहीं होने का ॥

જો તમે બે હોડીમાં એક એક પગ રાખી દરિયો પાર કરવાની ઇચ્છા રાખો તો એ ક્યારેય શક્ય નહીં બને. જો તમે ઇચ્છો કે એક સાથે બે ઘોડા પર સવારી – એ બન્ને ઘોડા પર એક-એક પગ રાખીને કરું, તો તમે ચોક્કસ ઊંધે માથે નીચે પડશો. એક ઘોડાને જ સાચવવો મુશ્કેલ છે. બે ઘોડા ... રામ-રામ! દરિયો પાર કરવા માટે તમારે એક હોડી પર સવાર થવું પડશે અને લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા માટે એક ઘોડાની જ સવારી કરવી પડશે.

દુવિધા એક ભયંકર અસુર સમાન છે, જે દરેક સમયે રિસાતી રહે છે અને માણસને ચસકો લગાડતી રહે છે. જો એનો યોગ્ય સમયે ઇલાજ કરવામાં ન આવે તો એ આખા શરીરને ખૂબ જ હાનિ પહોંચાડે છે. એ ગૅંગ્રીન સમાન છે જે ખૂબ જ ઝડપથી શરીરમાં ફેલાય છે.

દુવિધાગ્રસ્ત વ્યક્તિ કોઈપણ કાર્ય શરૂ કરતા પહેલાં ચિંતાગ્રસ્ત સ્થિતિમાં રહેશે. એ કેટલાક લોકો પાસે અભિપ્રાય માંગશે. અનેક લોકોનો વિરોધી મત સાંભળ્યા પછી તે અનિર્ણય અને અનિશ્ચિતની સ્થિતિમાં આવી જશે અને કોઈપણ કાર્યનાં શ્રીગણેશ સારી રીતે નહીં કરી શકે. જો કદાચ કરી પણ લેશે, તો કોઈ ફરી ચિંતામાં આવી જશે અને એ કાર્ય અધવચ્ચે છોડી બીજું કાર્ય ચાલુ કરી દેશે એની સ્થિતિ આવી થઈ જશે –

"दुविद्या में दोऊ गए

माया मिली न राम"

એક વ્યક્તિ યેનકેન પ્રકારે ધન કમાતો હતો, એકદમ 'અર્થ-પિસાચ' હતો. કોઈએ કહ્યું કે પૈસાથી રામ નહીં મળે – सब तज हरिभज એ મોહમાયા છોડી રામ-નામ ભજવા લાગ્યો. પરંતુ એનું ધ્યાન દરેક સમયે માયા તરફ જ લાગેલું રહેતું હતું. હવે એના મનમાં એ દુવિધા ઉત્પન્ન થઈ કે રામનામ જપું કે ધન કમાઉ! એણે ફરીથી માયાનો રસ્તો લીધો, પરંતુ આ વખતે એનો ધંધો ન ચાલ્યો. પરિણામે એ દુવિધાને કારણે ન તો ધન પ્રાપ્ત કરી શક્યો કે ન તો રામ. જો એક જ વાતે વળગી રહેત તો બન્નેમાંથી એક તો મળી જ જાત!

એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનના મત મુજબ – "જે વ્યક્તિ સંકલ્પ કરે છે અને કોઈનો વિરોધી વિચાર સાંભળતા જ પોતાનો વિચાર બદલી લે છે, એ ક્યારેય મહાન અને લાભદાયક કામ નથી કરી શકતો. એ જ લોકો પોતાના વ્યવસાયમાં સફળ થાય છે, જે બુદ્ધિથી વિચાર કરીને દૃઢ સંકલ્પ કરે છે, પછી ગૌરવમય બનીને, નાની-મોટી મુશ્કેલીઓથી ગભરાયા વિના પોતાના લક્ષ્ય તરફ આગળ વધે છે."

એટલે કહેવામાં આવ્યું છે કે અલગ અલગ લોકો પાસે કોઈ પણ સમસ્યા વિશે ચર્ચા કરવામાં કોઈ નુકસાન નથી, પરંતુ યોગ્ય સમાધાન માટે પોતાની બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવો જ યોગ્ય છે. બધાના અભિપ્રાય ઉપર યોગ્ય વિચાર કર્યા પછી જ જે નિર્ણય લે છે એ સફળતા મેળવે છે. કહેવાયું પણ છે –

"सुनो सबकी, करो अपने मन की"

અંતરાત્મા ક્યારેય ખોટું નથી બોલતો. જે વ્યક્તિ પોતાનો અંતરાત્માનો અવાજ સાંભળીને કોઈ કાર્ય પૂરી શક્તિ સાથે કરે છે એ સફળ થાય જ છે. તમે સ્વિમિંગ પુલ પર તરવામાં કુશળતા મેળવવા જાવ છો. લોકોને તરતા જોઈ તમને રોમાંચ થાય છે. તમે વિચારો છો કે આ લોકો કઈ રીતે તરે છે? હું ક્યાંય પુલમાં ઊતરીને ડૂબી ન જાઉં આ વિચારીને તમે કિનારે બેસી રહો છો. તમે વિચારો છો કે પુલમાં ઊતરું કે ન ઊતરું અને ઘરે પાછા આવી જાવ છો. અરે! જ્યાં સુધી તમે પુલમાં ઊતરશો નહીં, તો તરતા કઈ રીતે શીખશો? આ માટે તમારે તમારું મન મજબૂત બનાવવું પડશે. મારે દરેક સંજોગોમાં તરતા શીખવાનું જ છે, પછી ભલે હું ડૂબી કેમ ન જાઉં! જ્યારે તમે આ નિશ્ચય કરી લેશો ત્યારે જ તમે શીખી શકશો. તમારે વિચારોની ધૂળ તમારા મન પરથી ખંખેરવી જ પડશે. જે સાહસ કરીને દરિયામાં ડૂબકી મારવા ઊતરે છે એને જ રત્ન મળે છે. જે દરિયાની

ઊંડાઈ અને અથાગ પાણી જોઈને કિનારે બેસી રહે છે એના હાથમાં કંઈ નથી આવતું.

દૃઢ સંકલ્પ દુવિધાનો નાશક છે. જો વ્યક્તિ પોતાના મનમાં વારંવાર એ વિચારે છે કે 'હું આ કાર્ય કરી જ લઈશ, હું સંકલ્પ કરું છું.' તો એ તરત જ દુવિધાની સ્થિતિમાંથી ઊગરી જશે અને પોતાનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી લેશે. ઇચ્છાશક્તિથી દુવિધા નામના ભયંકર રોગનો નાશ કરી શકાય છે.

દૃઢસંકલ્પ દુવિધાનો નાશક છે. જે વ્યક્તિ પોતાના મનમાં વારંવાર એ જ વિચાર છે કે 'હું આ કાર્ય કરી જ લઈશ, હું સંકલ્પ કરું છું.' તો એ તરત જ દુવિધાની સ્થિતિમાંથી ઊગરી જશે.

દુવિધાનો નાશ કરવા માટે કોઈપણ વ્યક્તિ ઉત્પ્રેરકના રૂપમાં તમારી મદદ કરી શકે છે, પરંતુ તમારો હેતુ પવિત્ર હોય છે. એ તમારો હિતેચ્છુ હોય.

સીતા માતાજીની શોધ માટે જ્યારે બધા વાનરો, રીંછ વગેરે ચિંતામય હતા ત્યારે જામુવાને હનુમાનજીને એમના ખોવાયેલા બળની યાદ અપાવીને બધાની દુવિધા તોડી અને આ પવિત્ર કામ પૂર્ણ થયું.

જ્યારે રાવણ કોઈ રીતે મરતો નહોતો, ત્યારે વિભીષણે રામને રાવણની નાભિના અમૃતનું રહસ્ય જણાવી એમની દુવિધાદૂર કરી.

આ રીતે મહાભારતમાં જ્યારે અર્જુન યુદ્ધના મેદાનમાં દુવિધાગ્રસ્ત બની ગયો, ત્યારે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે એમને 'ભગવત્ગીતા' નો ઉપદેશ આપી એની દુવિધાનો મૂળ સહિત નાશ કર્યો.

આ રીતે જામુવાન, વિભીષણ અને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ, હનુમાનજી, ભગવાન શ્રીરામ અને અર્જુન દુવિધા દૂર કરવામાં ઉત્પ્રેરકનું કાર્ય કરી, સત્કાર્યોના નિમિત્ત બન્યા.

કોઈ વ્યક્તિ ઉત્પ્રેરક ત્યારે જ બની શકે છે, જ્યારે એ બીજાનું ભલું ઇચ્છતો હોય, પછી ભલે એ લીમડાની જેમ કડવો હોય, પરંતુ હિતકારી હોય છે. ત્યારે જ તે વ્યક્તિનો સંકલ્પ મજબૂત બનાવવામાં સહાયક બની શકે છે.

જો આપણે પોતાની પાછળનાં કાર્યોનું પદ્ધતિસર અવલોકન કરી પ્રામાણિકતાપૂર્વક એનું વિશ્લેષણ કરીએ, તો આપણને આપણા નબળાં પાસાંઓની ખબર પડી શકશે. એ પાસાંઓની સમીક્ષા કરી જો આપણે ભૂતકાળ ભૂલીને વર્તમાનની સવારે પૂર્વ દિશામાં જોઈશું તો આપણને નવી

ક્ષિતિજ નજરે પડશે. જો હકીકતે આપણામાં દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ હશે તો મનમાં દુવિધાનો એ જ રીતે નાશ થશે; જેમકે સૂર્યોદય પછી અંધકારનો થાય છે. દરેક સવાર આપણું વર્તમાન છે અને આપણે વર્તમાનને કોઈપણ દુવિધા વિના સુધારવાનું છે. દુવિધા રાતની કાળાશ સમાન છે. આ કાળાશ આપણે દૂર કરવાની છે. આપણે સંકલ્પ સાથે સૂર્યોદયની રાહ જોવી પડશે.

એક બીજી વાત! આપણે આપણી હદમાં રહેવું જોઈએ. આપણે આપણી હદ ઓળખવી જોઈએ. કોઈપણ વ્યક્તિમાં અનંત શક્યતાઓ હોય છે, પરંતુ એની યોગ્યતાની હદ નક્કી છે. એ બાબત અલગ છે કે સમય આવ્યે એની કઈ અપ્રત્યક્ષ યોગ્યતા ઉભરાઈ આવે, કંઈ કહી ન શકાય. આપણે પ્રોતાને વધારે યોગ્ય માનવાથી બચવું જોઈએ. પોતાની યોગ્યતા અનુસાર જ્યારે આપણે કોઈ કાર્યની શરૂઆત દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ સાથે કરીશું, તો દુવિધા વિના એને પૂરું પણ કરશું અને આપણને સફળતા પણ પ્રાપ્ત થશે. કોઈપણ કાર્ય કરવાની આદર્શ સ્થિતિ તો આવતી જ નથી. આદર્શ સ્થિતિથી બચવા માટે આપણે વાસ્તવિકતાના સ્તર પર ઊતરીને કાર્ય કરવું પડશે. આપણે જોવું પડશે કે આપણી સ્થિતિ ક્યાંય નીચેના ઉદાહરણમાં આપેલા યુવાન જેવી ન થઈ જાય.

એક યુવાન હતો. સારી એવી નોકરી, દેખાવે સારો એવો. એના લગ્ન માટે એક છોકરીની શોધખોળ ચાલુ થઈ. દશેક છોકરીઓ એણે જોઈ. છોકરી જોઈને એ કહેતો, આનો રંગ થોડો કાળો છે, આની લંબાઈ બે ઈંચ ઓછી છે, આનું નાક ચપટું છે, આનું મોઢું લાંબું છે, આની ડોક મોટી છે....! એણે આ રીતે અનેક છોકરીઓનો દોષ જોઈને રદ કરી દીધી. આ જ સ્થિતિ એ છે કે વિવાહ યોગ્ય ઉંમર પસાર થઈ જવાને કારણે તે હજી પણ કુંવારો જ છે. એની પાસે બધું જ છે,પરંતુ આદર્શ પત્ની મેળવવાની દુવિધાએ એને ક્યાંયનો ન રહેવા દીધો, એટલે દુવિધાનો ત્યાગ કરી કોઈપણ આદર્શ સ્થિતિની પ્રાપ્તિની ઇચ્છાથી બચવું જોઈએ.

શંકાશીલ થયા વિના દુવિધા છોડી કોઇપણ કાર્ય નિષ્ઠા અને લગનથી કરો. તમે જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરશો.

શંકાશીલ થયા વિના દુવિધા છોડો. કોઈપણ કાર્ય નિષ્ઠા અને લગનથી કરો. તમે જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરશો.

૧૨

સંયમ એક દિવસ જરૂર ફળે છે

કોઈપણ ગુણવાન વ્યક્તિમાં ધીરજ એ પ્રભાવશાળી ગુણ હોય છે, જેને ધારણ કરવાથી એ સંકટ સમયમાંથી સરળતાથી બહાર આવી શકે છે. ધીરજ એવું અમૃત છે, જે મનુષ્યને સંયમિત જીવન જીવતા શીખવે છે. પહેલાંના જમાનામાં ઘરના વૃદ્ધો વારંવાર કહેતા હતા:

દીકરા! કમ ખા, ગમ ખા.

(અર્થાત ભૂખ કરતા થોડું ઓછું ખા, જેથી તારું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે અને કોઈ બાબતમાં ઉત્તેજિત ન થા એટલે કે ગમ ખા (ધીરજ રાખતા શીખ), તો તારી બગડેલી વાત પણ સુધરી જશે)

તેઓ આપણને ધીરજ રાખવાની સલાહ આપે છે અને આપણે એમની વાતની ઉપેક્ષા કરી ‘ઉંહ’ કરી આગળ વધી જઈએ છીએ. આજ જ્યારે આપણે વડીલોની પંક્તિમાં આવી ઊભા છીએ, તો આ જ સલાહ આપણે આપણાં બાળકોને આપીએ છીએ.

એક સાધારણ પ્રયોગ કરી જુઓ. રસોડામાં ‘પ્રેશર કૂકર’માં બનતું શાક-દાળ અને લોઢાની કડાઈ અથવા તપેલીમાં ધીમે ધીમે પકાવેલું શાક-દાળ ખાઈ જુઓ અને પછી એનું અંતર જાણો. તમને ધીમે ધીમે બનાવેલી વસ્તુમાં એક અલગ સ્વાદ આવશે. અહીં ‘પ્રેશર કૂકર’ ઉકળાટનું પ્રતીક છે અને ધીમે ધીમે પકવેલું ભોજન ધૈર્યનું! ધીરજનો પોતાનો સ્વાદ હોય છે.

તમે પ્રકૃતિ પર નજર નાખો. પ્રકૃતિની દરેક ક્રિયા આયોજનબદ્ધ અને પૂરી ધીરજ સાથે થઈ રહી છે. માટીમાં બીજ પડયું, એમાં અંકુર ફૂટ્યું, છોડ બન્યો, ત્યારે વર્ષો પછી વૃક્ષ બને છે. તમે રાતોરાત કોઈ બીજને વૃક્ષમાં નથી ફેરવી શકતા. આ ઊંચા ઊંચા પહાડો જોઈ રહ્યા છો. એને બનાવવામાં, માટીના એક-એક કણને ભેગા કરી આકાર આપવામાં લાખો વર્ષ લાગે છે. એક નાનું બાળક જ્યારે જન્મે છે ત્યારે એનો આકાર કેવો હોય છે, કાળચક્રની સાથે સાથે ધીમે ધીમે એનું શરીર પણ પરિવર્તન પામતું રહે છે. તમે ગમે તેટલું ઇચ્છો, મારું બાળક મારી આંખો સામે આંખનું મટકું મારતા મોટું થઈ જાય, પરંતુ તમારા ઇચ્છવાથી બધું નથી થઈ શકતું! પ્રકૃતિ ખૂબ જ ધીરજપૂર્વક દરેક વસ્તુ સજાવે-સંવારે છે. તમે જોયું પૃથ્વીમાં કેટલું ધૈર્ય છે! એના પર અતુલ્ય ભાર હોવા છતાં પણ તે ‘ઉંહ’ નથી કરતી,

પ્રત્યેક મનુષ્યને અલગ-અલગ પ્રકારની ભેટ આપે છે. કેટલી ધૈર્યવાન છે પૃથ્વી!

એકવાર એક વ્યક્તિ આમલીનો છોડ જમીનમાં રોપી રહ્યો હતો. કોઈએ જઈને કહ્યું – "ગજબ માણસ છો! આમલીનું ઝાડ ૧૨૦ વર્ષ પછી ફળ આપે છે. ત્યાં સુધી શું તું આ ફળ ખાવા માટે જીવતો રહીશ?" એ વ્યક્તિ હસતાં હસતાં બોલ્યો – "ભાઈ! હું આના ફળ ન ખાઈ શકું તો શું, મારી આવતી પેઢીઓ તો ખાશે! મને એનાથી જ સંતોષ છે."

કેટલી ધીરજ છે આ વ્યક્તિમાં! એને એની ચિંતા નથી કે આ વૃક્ષના ફળ હું નહીં ખાઈ શકું. હું નહીં, મારા સંતાનો ખાશે! ધીરજવાન વ્યક્તિ પરિણામની ચિંતા નથી કરતો, એ તો પોતાનું કાર્ય કરતો જાય છે.

તમે કોઈ જગ્યાએ પહોંચવાની જલ્દીમાં છો. તમે 'નેશનલ હાઈવે' જોઈને તમારા વાહનની ગતિ ૧૨0 કિ.મી. પ્રતિ કલાકની કરી દીધી. તમે પરિણામની ચિંતા કર્યા વિના ગાડી ઝડપથી દોડાવી રહ્યા છો. પરિણામે તમારી ગાડી અનિયંત્રિત બનીને અન્ય વાહન સાથે અથડાઈ જાય છે. તમે તમારા ધ્યેયની જગ્યાએ પહોંચવાને બદલે હૉસ્પિટલ પહોંચી જાવ છો. જો તમે થોડી ધીમી રાખી હોત તો આવો સમય ન આવત.

તમારે ઑફિસ પહોંચવાની ઉતાવળ છે. તમે પત્નીને કહો છો – "જલ્દીથી ચા તૈયાર કર." પત્ની ચાનું પાણી ગૅસ પર ચઢાવી દે છે. તમે જોઈ રહ્યા છો કે આજે આ ખૂબ જ ધીમે બની રહી છે. રસોડામાં જઈને ધીમે ગૅસનું બટન ફૂલ કરી દો છો. ચા તો જલ્દી બની ગઈ, પરંતુ વાસણ બળી ગયું અને ગૅસ વધારે વપરાયો. તમારી વ્યાકુળતાએ નુકસાન કર્યું જો કે વ્યાકુળતામાં થોડો એવો સમય પણ વધારે અનુભવાય છે.

વ્યાકુળતા માણસ માટે હંમેશા નુકસાનકારક હોય છે, જ્યારે ધીરજ હંમેશાં લાભદાયક હોય છે.

વ્યાકુળતા માણસ માટે હંમેશા નુકસાનકારક હોય છે, જ્યારે ધીરજ હંમેશાં લાભદાયક હોય છે.

એક બનાવ છે. એકવાર એક કીડો પોતાની ખોલમાંથી બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યો હતો. એ જીવન પ્રત્યે સંઘર્ષમય હતો. એક માણસ એનો સંઘર્ષ ખૂબ જ ધ્યાનથી જોઇ રહ્યો હતો. એનાથી આ બધું ન જોવાયું. એણે એને ખોલમાંથી બહાર કાઢવા માટે ખોલને ઈંડાના છીપની જેમ અલગ કરી દીધું. કીડો તો બહાર નીકળી આવ્યો. એ મહેનતથી પણ બચી ગયો, પરંતુ એની આકૃતિ પૂર્ણ નહોતી. એ અધૂરો હતો. થોડી જ

વારમાં એ મૃત્યુ પામ્યો. એક વ્યાકુળ વ્યક્તિની વ્યાકુળતાએ એ જીવનો પ્રાણ લઈ લીધો.

સંઘર્ષ એ જ કુદરતનો નિયમ છે. સંઘર્ષ જ જીવન છે. જો આપણે એમાં દરમિયાનગીરી કરીશું તો પરિણામ સુખદ નહિ આવે.

સંઘર્ષ એ જ કુદરતનો નિયમ છે. સંઘર્ષ જ જીવન છે. જો આપણે એમાં દરમિયાનગીરી કરીશું તો પરિણામ સુખદ નહિ આવે.

આજકાલ મહિલાઓની પ્રસૂતિમાં 'સીઝેરિયન' ઑપરેશનની બહુ બોલબાલા છે. પહેલાં સ્ત્રીઓની નોર્મલ ડિલિવરી થતી હતી તે પ્રસૂતિના દિવસ સુધી ખૂબ જ કામ કરતી હતી અને પૌષ્ટિક આહાર લેતી હતી. હવે ડૉક્ટરો ગર્ભધારણ કરવાના દિવસથી જ 'ટોટલ બેડ રેસ્ટ' બતાવી દે છે એટલે એમનું 'ઑપરેશન' કરવું પડે છે. આ વ્યક્તિની વ્યાકુળતાનું પરિણામ છે. એનામાં એટલી ધીરજ નથી કે પ્રસૂતિ એક નિર્ધારિત પ્રક્રિયા છે. આ માટે દરેક વસ્તુ સામાન્ય ગતિથી કાર્ય કરશે. 'સીઝેરિયન ઑપરેશન'; જે દર્દીના ઘરવાળા અને ડૉક્ટરની વ્યાકુળતાનું પરિણામ છે; એનાથી સ્ત્રીઓમાં અનેક પ્રકારની મુશ્કેલીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. એનું પરિણામ એ આજીવન ભોગવે છે. એક હાસ્યાસ્પદ બીજી બાબત! હવે તો ઘણાબધા માણસો જ્યોતિષીઓને પૂછી મુહૂર્ત કાઢી 'સીઝેરિયન' કરાવે છે, જેથી એમનું બાળક ભાગ્યશાળી પેદા થાય. કુદરતના નિયમોમાં દરમિયાનગીરી અને એમની વ્યાકુળતાનું જ એ પરિણામ છે, એનાં ખરાબ પરિણામો એક દિવસ આપણી સામે ચોક્કસ આવશે.

આજના માણસમાં ધીરજ છે જ નહીં! વાત-વાતમાં ઉત્તેજિત થવું, આંખો કાઢવી, તુંડમિજાજ બનાવવો, માથાના વાળ ખંચવા, મુઠ્ઠીઓ વાળવી, બીજાને નીચા બતાવવા, અપમાનિત કરવા એમની ટેવોમાં સામેલ છે. એમને આવાં બધાં કાર્યોમાં રાક્ષસી સંતોષ મળે છે. એને કોઈપણ કામનું 'રેડીમેડ રિઝલ્ટ' જોઈએ. એનામાં રાહ જોવાની ધીરજ નથી. જો તે ડૉક્ટર પાસે જશે તો એને કહેશે – "ડૉક્ટર સાહેબ! એવી દવા આપો કે કાલથી હું કામ પર જઈ શકું." પછી ભલે એને ૧૦૬°C તાવ કેમ ન હોય અને ડૉક્ટર પણ ધીમે-ધીમે તાવ ઉતારવાને બદલે એને 'હેવી ઍંટીબાયોટિક' આપી દે છે. એનું ખરાબ પરિણામ એ આજીવન ભોગવે છે.

આજકાલનો માણસ ઇચ્છે છે – "ગોળી અંદર અને રોગ બહાર" એ દરેક કામમાં 'શોર્ટકટ' અપનાવા ઇચ્છે છે. સીડીએથી ઉપર જવાને બદલે

'લિફ્ટ'થી જવા ઇચ્છે છે. પછી ભલે એના માટે એને પોતાનું ખમીર કેમ ગીરવે ન મૂકવું પડે. જ્યારે કોઈ દર્દી ખૂબ ગંભીર અવસ્થામાં બીમાર હોય છે, તો એના ઘરવાળા ડૉક્ટરને કહે છે: "ડૉક્ટર સાહેબ, ભલે ગમે તેટલા રૂપિયાનો ખર્ચ થાય, પરંતુ મારા છોકરાને બચાવી લો." એક તરફ દર્દીનાં મા-બાપની વ્યાકુળતા અને બીજી તરફ ડૉક્ટરની ધીરજ! એ જવાબ આપે છે – "અમે પૂરા પ્રયત્નો કરીશું." એ એવું ક્યારેય નથી કહેતો કે અમે બચાવી લઈશું. એ જાણે છે કે એ ભગવાન નથી. ડૉક્ટર સામે ધનની લાલચ! વ્યાકુળતાની સીમા! ભલે કોઈને પણ લાંચ આપવી પડે, શરાબ-સુંદરી પીરસવી પડે, બળાત્કાર કરવો પડે, કોઈને મારવા માટે 'સોપારી' આપવી પડે અથવા તો જાતે જ એનું 'ખૂન' કરવું પડે, પોતાનું કામ દરેક સંજોગોમાં થવું જોઈએ. હવે માણસમાં કોઈ વસ્તુ પ્રત્યે ધીરજ નથી રહી.

રાજા મિડાસની કથા તો તમે સાંભળી જ હશે. એ ખૂબ જ લાલચુ અને ધીરજ વિનાનો હતો. એ દુનિયાનો સૌથી પૈસાદાર માણસ બનવા માંગતો હતો. કેટલીક સારી આત્માઓને પ્રસન્ન કરી એણે એવું વરદાન મેળવી લીધું કે એ જે વસ્તુને અટકશે એ સોનાની બની જશે. એની વ્યાકુળતાની સીમા જુઓ! વરદાન પ્રાપ્ત થતા જ તે જલ્દી જલ્દી પોતાની સામે પડેલી દરેક વસ્તુને અડતો ગયો અને તે સોનાની બની ગઈ. એની પુત્રી જ્યારે એની પાસે આવી, તો એણે પ્રેમથી જેવી પોતાના ખોળામાં બેસાડી કે તરત જ તે સોનાની બની ગઈ. એની સામે ભોજન-પાણી આવ્યાં. એના અડવાથી એ પણ સોનું બની ગયું. હવે તે ખૂબ જ પછતાયો કે એણે આવું વરદાન કેમ માંગ્યું! આ બધું એની લાલચ અને વ્યાકુળતાને કારણે થયું, જેનું પરિણામ એને ભોગવવું પડયું. પાછળથી એને દેવદુતો પાસે પોતાની શક્તિઓ પાછી લઈ લેવા માટે પ્રાર્થના કરવી પડી.

જે કોઈ માણસે પોતાની વ્યાકુળતાને કારણે પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ શક્તિ બતાવવાના પ્રયત્નો કર્યા અને એનો દૂરઉપયોગ કર્યો, એને એનું ખરાબ પરિણામ ભોગવવું જ પડ્યું.

સોનાના ઈંડા આપતી મરઘીની કથા તો તમે સાંભળી જ હશે! એક વ્યક્તિ પાસે આ મરઘી હતી, જે દરરોજ એક સોનાનું ઈંડું આપતી હતી. તે આ ઈંડાનો સદ્‌ઉપયોગ કરતો હતો. એક દિવસ અચાનકને એની ધીરજ ગુમાંવી બેઠો. તેણે મનમાં વિચાર કર્યો કે આના પેટમાં સોનાનાં ઈંડાંની ખાણ છે. હું દરરોજ રાહ શા માટે જોઉં? આને કાપી એના પેટમાંથી બધાં ઈંડાં કાઢી લઉં. એણે મરઘી કાપી નાખી. એણે જોયું તો એની અંદર એક પણ ઈંડું ન હતું. એણે પોતાનું માથું કૂટયું અને પાછળથી ખૂબ જ પછતાયો. પરંતુ હવે રોવાથી શું ફાયદો? એની વ્યાકુળતાએ એને ક્યાંયનો

ન રહેવા દીધો. એ તમારા પર આધાર રાખે છે કે તમે ભેંસનું દૂધ પીવા ઇચ્છો છો કે ભેંસને આખી કાપી એનો માવો બનાવવા ઇચ્છો છો. સતત દૂધ પીવા માટે તમારે ધીરજથી કામ લેવું પડશે.

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ધીરજ અથવા ધૈર્યનાં અનેક ઉદાહરણો મળે છે. ભગવાન રામચંદ્રજીનું ઉદાહરણ આપણી સામે છે. એમણે ડગલે ને પગલે ધીરજનો પરિચય આપ્યો છે. મુશ્કેલમાં મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં પણ તેઓ વ્યાકુળ ન બન્યા. પિતા દશરથ દ્વારા ૧૪ વર્ષનો વનવાસ આપવામાં આવતા, ભરતજી દ્વારા એમને વનમાંથી બોલાવવા માટે પોતાની સેના સાથે જંગલમાં એમની સમક્ષ જવાથી સુરપંખા દ્વારા લગ્નનો પ્રસ્તાવ આપવા પર વિભીષણને શરણાગત થવા માટે એમની પાસે આવવા પર લક્ષ્મણને તીર વાગવા પર, એક સાધારણ એવા ધોબી દ્વારા એમની નિંદા કરવા પર... ક્યાંય પણ એમણે વ્યાકુળતા પ્રદર્શિત કરી પોતાની 'મર્યાદા પુરષોત્તમ'ની છબી ખંડિત નથી કરી. બીજી તરફ લક્ષ્મણજીએ અનેક પ્રસંગોમાં પોતાની વ્યાકુળતાનો પરિચય આપ્યો છે, પરંતુ ભગવાન શ્રીરામે એમને પોતાનાં કોમળ વચનો અને તર્કથી નિરુત્તર બનાવી દીધા.

શ્રીરામ-વનવાસ એમના જીવનનો આપત્તિકાળ હતો. 'રામચરિતમાનસ'માં તુલસીદાસજી કહે છે –

धीरज, धरम, मित्र अरु, नारी आपत्काल परखिए चारी ॥

આપત્તિકાળમાં જ ધીરજ, ધર્મ, મિત્ર અને નારીની કસોટી થાય છે. વિપત્તિ આવતા ધીરજ ગુમાવી અથવા વાણીનો વધારે ઉપયોગ કર્યો, તો આપત્તી બમણી થઈ જશે, આપત્તિકાળમાં મોટામાં મોટા જ્ઞાની પણ ધર્મભ્રષ્ટ બની જાય છે. સાચો મિત્ર એ જ છે, જે મુશ્કેલીમાં મદદ કરે છે. અને પત્નીની પરીક્ષાનો સમય પણ આપત્તિકાળ જ છે. આપત્તિ એ જણાવી દે છે કે 'पत्नी बने की ग्राहक है या बिगडे की।' તે આપત્તિમાં તમારો સાથ તો નહીં છોડી દેને. સીતાજીએ આપત્તિકાળમાં ભગવાન રામચંદ્રજીનો ખભા સાથે ખભો મિલાવીને સાથ આપ્યો. રાવણને ત્યાં બંદી રહેવા છતાં પણ એનાથી ડર્યા નહીં, પરંતુ અત્યાચારોનો ધીરજપૂર્વક સામનો કર્યો અને પાછળથી અગ્નિપરીક્ષામાં ખરા ઊતર્યા.

ભગવાન રામચંદ્રજીના પૂર્વજ રાજા હરિશ્ચંદ્રએ પોતાના આપત્તિકાળમાં ધીરજ ન ગુમાવતા પોતાના ધર્મનું પાલન કર્યું. પોતાના ધર્મના માર્ગમાં વિઘ્ન જાણીને એમણે પોતાની પત્ની શેવ્યાને પણ ન છોડી.

દ્વાપર યુગમાં પાંડવો જ્યારે જંગલમાં ભટકી રહ્યા હતા, દાણે-દાણા માટે ભટકી રહ્યા હતા, ત્યારે એમણે પોતાની ધીરજને પોતાનો સાચો

હિતેચ્છુ સમજી પોતાના ધર્મનું પાલન કર્યું અને અંતમાં ધર્મયુદ્ધ જીતીને સંસારનાં સમગ્ર સુખ ભોગવ્યાં.

એક વિચારકનું વાક્ય છે – "ધીરજ નારિયેળ સમાન છે, બહારથી કઠોર, પરંતુ અંદરથી મીઠું."

એ નારિયેળ તોડવામાં તમને મુશ્કેલી તો પડશે, પરંતુ એનું મીઠું પાણી અને ગર ખાશો તો તૃપ્તી અનુભવશો. જે વ્યક્તિ વાચાળ છે. 'ઇન્સ્ટંટ એનર્જી' ઇચ્છે છે, ઉતાવળો છે, જલ્દી ઉત્તેજિત થઈ જાય છે. એ ધીરજ નથી રાખી શકતો અને એનું ખરાબ પરિણામ એક દિવસ એને ભોગવવું જ પડે છે.

સત્ય તો એ છે જે કીડીની જેમ ધીરજપૂર્વક કણેકણ ભેગા કરે છે, એની જેમ જ રાત-દિવસ મહેનત કરે છે. એને સફળ થતા કોણ રોકી શકે? ધીરજ આયુર્વેદિક ઔષધ છે, જે ધીમે ધીમે પરંતુ સ્થાયી લાભ આપે છે અને વ્યાપકતા એલોપેથી દવા છે. જે તરત જ લાભ આપે છે. બીમારીને જળમૂળથી ખતમ નથી કરતી, એને માત્ર દબાવી આપે છે. સાથે જ શરીરમાં અન્ય બીમારીઓને પણ જન્મ આપે છે. હવે જીવનમાં સફળતા મેળવવા માટે આપણે વિચારવાનું છે કે આપણે ધૈર્ય ધારણ કરીશું કે વ્યાકુળતા?

આર્ટિયસ વોર્ડ લખે છે – "જે લોકો અધીરા હોય છે, ખૂબ જ વધારે ભાગદોડ કરે છે. પોતાનું લક્ષ્ય મેળવવા માટે ઘોડો, ટટ્ટું અથવા ખચ્ચર; જે પણ એમને દેખાય છે, એના પર સવાર થઈ જાય છે. એમને એ બાબતનું પણ ધ્યાન નથી રહેતું કે એ સવારી યોગ્ય છે કે નહીં! એની ચાલ યોગ્ય છે કે મરિયલ છે, તેજીલી છે કે મંદ ત્યારે આવા લોકો ઊંધા મોઢે ચોક્કસ પડે છે. બીજાને પુરપાટ દોડતા જોઈ તેઓ પણ આંધળી ગાડી ચલાવવા લાગે છે."

આવા માણસોમાં એટલી ધીરજ નથી હોતી કે કોઈપણ કાર્ય કરતા પહેલાં એના પરિણામ વિશે વિચાર કરે તે પછી કોઈપણ પગલું ભરે.

નીતિકારોએ કહેલું છે –

अनालोक्यं व्ययंकर्ता अनाथ: कलहप्रिय:।

आतुर: सर्वकार्येषु नर: शीघ्र विनश्यति ॥

(સમજ્યા-વિચાર્યા વિના, જોયા-જાણ્યા વિના વ્યય કરવાવાળો, અનાથ, કલંકપ્રિય, બધાં કાર્યોમાં આતુરતા (અધીરાઈ) દેખાડતી વ્યક્તિ જલ્દી નાશ પામે છે.)

એટલા માટે જો પોતે બરબાદ થતા બચવું છે, તો બધાં કાર્યો વિશે શાંતિપૂર્વક ચિંતન-મનન કરો. પછી એનો પ્રારંભ કરો અથવા મુશ્કેલી, બરબાદી અને જગનિંદા સિવાય કંઈ પણ હાથ નહીં આવે. પાછળથી પછતાવાનું રહેશે.

એક સ્ત્રી પાસે એક નોળિયો હતો. એ એને ખૂબ જ પ્રેમ કરતી હતી. એક દિવસ તે પોતાના બાળકને પલંગ પર સૂતેલો મૂકી ઘડો લઈને કૂવે પાણી ભરવા ગઈ. નોળિયો બાળકના રૂમમાં હતો. અચાનક એક કાળો સાપ આવ્યો અને બાળક તરફ આગળ વધવા લાગ્યો. નોળિયાની નજર એ સાપ પર પડી. એ એને બાળક તરફ આગળ વધતો જોઈને એના પર કૂદ્યો અને બન્ને વચ્ચે ભયંકર લડાઈ થવા લાગી. અંતમાં નોળિયાએ સાપના ટુકડે ટુકડા કરી નાંખ્યા. એ પોતાની બહાદુરીનું પ્રદર્શન કરવા માટે દરવાજા પાસે જઈને ઊભો રહ્યો. જ્યારે એ સ્ત્રી પાણી ભરીને પાછી આવી. એણે નોળિયાનું લોહી ભરેલું મોઢું જોઈને વિચાર્યું કે આ મારા બાળકને ખાઈ ગયો છે. એની ધીરજનો બંધ તૂટી ગયો અને કંઈપણ વિચાર્યા વિના જ એણે પાણીથી ભરેલો ઘડો એના પર ફેંક્યો. નોળિયો મરી ગયો. હવે તે અંદર ગઈ. એણે જોયું, બાળક આરામથી ઊંઘી રહ્યું હતું અને એની પાસે એક ભયંકર સાપના ટુકડા પડેલા હતા. એ સમજી ગઈ કે નોળિયાએ સાપથી મારા બાળકનું રક્ષણ કર્યું, પરંતુ મેં અેને જ મારી નાખ્યો. એ જોર-જોરથી રડવા લાગી.

વ્યાકુળતાની સ્થિતિમાં માણસની બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થઈને નાશ પામે છે. એની સમજવા-વિચારવાની શક્તિ નાશ પામે છે અને એ સતત ભૂલો કરતો રહે છે. ગિરિધર કવિની કુંડલિઓ હિન્દી જગતમાં ખૂબ જ પ્રસિદ્ધ છે. તેઓ કહે છે –

बिना विचारे जो करे, सौ पाछे पछताय।

काम बिगारै आपनो जग में होत हसाय।

जग में होत हसाय चित्तमें चैन न पावै,

खान-पान सन्मान राग रंग कछू न भावै ॥

અધીરો માણસ માનસિક રીતે અસ્વસ્થ હોય છે અને દયાપાત્ર હોય છે. એના ઉતાવળપણાની ટેવથી ધીમે ધીમે બધા એનો સાથ છોડી દે છે. અધીરો માણસ પોતાની શક્તિઓનો દુરુપયોગ કરે છે. એને પોતાના પર વધારે પડતો વિશ્વાસ હોય છે, જે એની નિષ્ફળતાનું કારણ બને છે. એ ત્રાજવાના એક પલ્લા પર એટલો વજન રાખી દે છે કે બીજું પલ્લું હલકું પડી જાય છે. એ અતિવાદી હોય છે. એની નજરમાં તટસ્થતા નથી રહેતી.

પોતાના જ પગમાં કુહાડી મારવાને કારણે જ્યારે એને દરેક કામમાં નિષ્ફળતા મળે છે, તો એનામાં તુચ્છ ભાવના પેદા થવા લાગે છે. આવી સ્થિતિમાં તે આત્મહત્યા પણ કરી બેસે છે.

અધીરા માણસને એ સમજાવવું જોઈએ કે "સમય પહેલાં અને ભાગ્ય કરતા વધારે ક્યારેય કોઈને કંઈપણ મળતું નથી." એટલે એને રાહ જોતા શીખવું જોઈએ. 'શિરડીવાળા' સાંઈબાબાને ત્યાં તમે દરેક જગ્યાએ લખેલું જોઈ શકશો – શ્રદ્ધા અને સબુરી (સબ્ર-ધૈર્ય) – જે માણસમાં શ્રદ્ધા અને ધીરજ આવી ગયા, એ પોતાનું કાર્ય ભગવાનની પૂજા સમજી કરશે અને વાત-વાતમાં રોવાનું અને ફરિયાદ કરવાનું છોડી દેશે.

સફળતા મેળવવા માટે સંયમથી કામ લેતા સુવિચારીત રૂપે પોતાના પ્રત્યેક કાર્યનો અભ્યાસ કરો. તમે એક સુખી અને પ્રસન્ન જીવન જીવવામાં સક્ષમ બનશો.

૧૩

તણાવ ઊર્જાને ગળી જાય છે

આજનો યુગ પ્રતિસ્પર્ધા અને ગળાકાપ સ્પર્ધાનો યુગ છે, જેમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાનું 'ધ્યેય' પ્રાપ્ત કરવા માટે પુરપાટ ઝડપે દોડી રહ્યો છે. સાપ-સીડીની રમતમાં જ્યારે એને એનું કાર્ય પૂરું ન થવાનો આભાસ થાય છે, ત્યારે એ ચિંતાગ્રસ્ત બને છે. ક્યારેક-ક્યારેક કાર્યની શરૂઆત કરતા પહેલાં જ સફળતા/નિષ્ફળતા વિશે વિચારતા જ એની ચિંતા વધી જાય છે. લોકો હંમેશાં નાની-નાની વાતોમાં પણ ચિંતાનો રોગ પાળી લે છે. નળમાં પાણી જતું રહ્યું, વારંવાર ફોન કરવા છતાં નંબર નથી મળી રહ્યો, લાઇટ જતી રહી, મોડેથી સૂઈને જાગ્યા, તો સમય પર ઑફિસે ન પહોંચી શક્યા વગેરે કોણ જાણે કેટલી મુશ્કેલીઓ છે, જેનાથી ચિંતા આવી જાય છે.

જોવામાં આવે તો આજકાલ એટલી અંધાધૂંધી છે કે વ્યક્તિની સમગ્ર જિંદગી તણાવગ્રસ્ત બની ગઈ છે. એ દરેક સમયે ચિંતામાં જીવી રહ્યો છે. એનાથી એને એની ખાધ ભોગવવી પડે છે. એવું નથી કે ચિંતા દરેક સમયે વ્યર્થ જ હોય. હકારાત્મક અને નકારાત્મક ચિંતામાંથી હકારાત્મક ચિંતા માણસ પાસે કંઈક સારું કરાવે છે. આ પ્રસૂતિ પીડા જેવું હોય છે જેનાથી અંતમાં નવજાત શિશુની પ્રાપ્તિ થાય છે. એક વિદ્વાને કહ્યું છે : "ચિંતાના સમયમાં જ મેં મારી ઉત્તમ રચનાઓ લખી છે."

હકારાત્મક ચિંતા સર્જન કરાવે છે, જ્યારે નકારાત્મક ચિંતા વિનાશ; ભલે તે કોઈપણ રૂપમાં હોય! એનાથી આપણે આપણી એકાગ્રતા ખોઈને ખોટું કામ કરી બેસીએ છીએ. આપણે આપણું નુકસાન તો કરીએ છીએ, બીજાને પણ દુઃખ પહોંચાડીએ છીએ. સોડા બૉટલ જેવા ઉભરાવાળા તણાવ સમયે એ ક્ષણે વ્યક્તિ ઉત્તેજક પદાર્થો – ચા, કૉફી, સિગરેટ, દારૂની લતે ચડી જાય છે. એ કોઈપણ વસ્તુની તોડફોડ કરી શકે છે, પોતાના માથાના વાળ તોડી શકે છે. એ બીજા પર હુમલો પણ કરી શકે છે. એ રોગી બની જાય છે. રક્તપાત, હૃદયરોગ, મધુપ્રમેહ, લકવા, હુમલાઓ, અવસાદ, અનિંદ્રા, પાગલપણ જેવી ભયંકર બીમારીઓનો શિકાર બની શકે છે.

ચિંતાના સમયમાં તમે જરી દર્પણ સામે જોઈને જુઓ, તમને ખબર પડી જશે કે ચિંતા કેટલી નુકસાનકારક છે! ચિંતામાં ચહેરો વિકૃત બની જાય છે, જેને બીજા તો શું, તમે પોતે પણ જોવાનું પસંદ નહીં કરો.

મતલબ એ કે ચિંતા બધાનું ભાવનાત્મક અને માનસિક શોષણ કરે છે. આપણે અજાણતા જ એનો શિકાર બનીએ છીએ. આ દેખાવ તો બહાર છે, પરંતુ વ્યક્તિની આંતરિક તાકાત પર આક્રમણ કરી એને સંપૂર્ણપણે તોડી નાખે છે. એટલા જ માટે તો આપણે મહાન વૈજ્ઞાનિક આલ્બર્ટ આઇનસ્ટાઇનની જેમ એને પોતાનો 'શિકાર' બનાવો તો આપણે એનાથી છુટકારો મેળવી શકીએ છીએ.

આઇનસ્ટાઇન પણ ક્યારેક કોઈ પ્રયોગ નિષ્ફળ જવાથી અથવા બીજાં કોઈ કારણોથી ચિંતિત થતા હતા, તો તેઓ તરત પોતાનું વાયોલિન વગાડવા બેસી જતા હતા. વાયોલિનમાં તેઓ એ રીતે ખોવાઈ જતા કે એમને ચિંતા વિશે કંઈ યાદ જ ન રહેતું. એનાથી તેઓ એકદમ શાંત થઈ જતા હતા અને ફરીથી પોતાના પ્રયોગમાં લીન બની જતા હતા.

જો આપણે ઇચ્છીએ તો આપણું મન સમસ્યાઓમાં ફસાવાને બદલે આપણું ધ્યાન બીજી તરફ વાળી ચિંતાગ્રસ્ત થવાથી બચી શકીએ છીએ. જો આપણે ચિંતાની દિશા બદલવામાં સફળ થયા, તો આપણે ફરી નવી ઊર્જા મેળવીને નવી રીતે કામ શરૂ કરી શકીએ છીએ. એનાથી આપણી ચિંતા હેતુસર બની જશે, નહીં તો ખોટો ચિંતાથી આપણે ઘરના નહીં, ઘાટના નહીં, ક્યાંય ના નહીં રહીએ.

ચિંતાગ્રસ્ત માણસથી દરેક પોતાનો છેડો ફાડે છે, કેમ કે તે પોતે મૂર્ખ બનીને બીજાને પણ નકારાત્મક ઊર્જાથી પોષિત કરે છે. એની નકારાત્મક ઊર્જા બીજાને પણ પ્રભાવિત કરે છે. એટલે બીજાનું સાંનિધ્ય મેળવવા માટે ચિંતામુક્ત થવું જરૂરી છે.

જે વ્યક્તિ આત્મવિશ્ભેષણના માધ્યમથી પોતાની ખામીઓ શોધી અને સતત એને દૂર કરવાની પ્રક્રિયા અપનાવે છે. એ ચિંતામુક્ત નથી રહેતો.

એક વિદ્વાનના મત મુજબ – "આત્મવિશ્ભેષણ કરવાનો પ્રયત્ન દરેક વ્યક્તિ નથી કરતો, કેમ કે પોતાની અંદર ઊતરીને અંદરની ગંદકી સાફ કરવી કોઈને પસંદ નથી! જેણે આ ગુણ વિકસાવી લીધો, એને જીવનના અવરોધો પર વિજય મેળવ્યો અને ચિંતામુક્ત બની ગયો."

આત્મવિશ્વાસ એ શક્તિ છે, જેના માધ્યમ દ્વારા એક માણસ નિશ્ચિત બની પોતાનું કાર્ય તટસ્થતાથી કરી ચિંતામુક્ત રહે છે.

"બ્રહ્માંડની અનંત શક્તિઓનો ભંડાર મારી અંદર છે. આ બધી શક્તિઓ ડગલે ને પગલે મને મદદ કરવા તત્પર છે. હું એનો સદુપયોગ કરી પોતાનું જીવન સફળ બનાવીશ. મને પોતાના પર પૂરો વિશ્વાસ છે."

જે વ્યક્તિમાં એવો વિશ્વાસ ઘર કરી ગયો છે કે એને ક્યારેક જ નિષ્ફળતા મળે છે. એ દરેક પરિસ્થિતિમાં પ્રસન્ન રહી ચિંતામુક્ત રહે છે.

ગીતાના કર્મના સિદ્ધાંતનું દૃઢતાપૂર્વક પાલન કરવાથી પણ ચિંતામુક્ત બની શકાય છે. આપણા પૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ અને મહાન વૈજ્ઞાનિક ડૉ. એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામે રાષ્ટ્રપતિ પદની શપથ લેતી વખતે ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ દ્વારા કહેલા શબ્દો વાગોળ્યા હતા –

"જે બની રહ્યું છે, સારું જ બની રહ્યું છે. જે થયું, સારું થયું, જે થશે તે પણ સારું જ થશે."

એક વૈજ્ઞાનિક હોવા છતાં પણ એમની શ્રીમદ્ભગવતગીતા પર અગાધ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ અનુકરણલાયક છે. ગીતાના ભાવો આત્મસાત કરીને પણ તમે ચિંતામુક્ત બની શકો છો.

જ્યારે પણ તમને ચિંતા થાય, ચિંતાનો સમય પસાર થઈ ગયા પછી તમે શાંતિથી વિચારો કે કયાં કારણોને લીધે આવું બન્યું? એ સ્થિતિને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરો. બની શકે, તમને એનાથી મદદ મળે.

જીવન કૃત્રિમતાથી જીવવાને બદલે પ્રાકૃતિક રીતે જીવવાની પ્રયત્ન કરો; કેમકે સાદગી ભરેલું જીવન દરેક સમયે શાંતિ આપે છે. ઈર્ષાથી દૂર રહો. ઈર્ષા કારણ વગર ચિંતા આપે છે, પરંતુ એનાથી કંઈ પ્રાપ્ત થતું નથી.

સંસ્કારી બનવાના પ્રયત્નો કરો. આનુવાંશિક રીતે જો તમારા સંસ્કારો ખોટા છે, તો એને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરો. પોતાની ઇચ્છાશક્તિ દૃઢ બનાવો અને નિર્ધારિત સમયમાં કામ પૂરું, કરો. ભાગ્યવાદી ન બનો, સતત કર્મ કરતા રહો. જે થવાનું છે એ તો થઈને જ રહેશે. હવાના કિલ્લા ન બનાવો. સચ્ચાઈની કઠોર ધરતી પર ચાલવાની ટેવ પાડો. કોઈ પણ કાર્ય કરીને એ જુઓ કે એમાં મારું ખરાબ શું થઈ શકે છે, એના માટે હંમેશા તૈયાર રહો. તમે ચિંતામુક્ત રહેશો.

ચિંતા આવતા સવાસન કરો. એ માટે સીધા સૂઈ જાવ. પગના પંજા ખુલ્લા રાખો અને હથેળીની દિશા આકાશ તરફ રાખો. આંખો બંધ કરી લો. આખું શરીર શાંત કરી દો. શાંતિની પ્રક્રિયા પગના અંગૂઠાથી લઈને ધીમે-ધીમે માથા તરફ હોય. વિચારશૂન્ય બનવાના પ્રયત્નો કરો. તમારું આખું શરીર મડદાની જેમ બની જાય – એકદમ નિર્જીવ! પોતાના દ્રષ્ટા પોતે બનો. તમને ખૂબ જ આરામ મળશે.

ચિંતા આવતા કોઈ મંત્રનો જાપ મનમાં ને મનમાં ચાલુ કરી દો. થોડી વારમાં તમે શાંતિનો અનુભવ કરશો. થોડા સમય માટે ધ્યાન કરો. તમે

ચિંતામુક્તિનો અનુભવ કરશો. પહેલાં તો એમાં થોડી મુશ્કેલી લાગશે, પરંતુ પાછળથી તમે એના અભ્યાસુ બની જશો.

સફળતા મેળવવા માટે ચિંતામુક્ત જીવન જીવવું જરૂરી છે.

૧૪

પ્રકૃતિનો કણેકણ પ્રેરક છે

પ્રકૃતિનો કણેકણ આપણો પ્રેરણાસ્રોત છે. એ આપણા પર આધાર રાખે છે કે એને આપણે કઈ રીતે લઈએ છીએ. પ્રકૃતિ આપણને પ્રેરણા આપે છે કે એની જેમ અનુશાસનબદ્ધ ક્રિયાઓ અપનાવીને સતત વિકાસ કરીએ. પ્રકૃતિમાં રહેલાં પંચમહાભૂતો – જમીન, પાણી, અગ્નિ, આકાશ અને વાયુ પાસેથી જો આપણે પ્રેરણા લેવાની વાત કરીએ તો જમીન આપણને બીજાને આપવાનું, દાન આપતા અને ધીરજ રાખતા શીખવે છે. પાણી આપણને સતત વહેતા રહેવાનું શીખવે છે, અગ્નિ આપણને દરેક સમયે. ક્રિયાશીલ રહેવાનું અને અંતર્મુખી બનેલા આકાશ આપણને પોતાનો વિસ્તાર કરતા અને વાયુ આપણને બધાને ઊર્જા આપવાની પ્રેરણા આપે છે. કહેવામાં આવ્યું છે કે –

वृक्ष कबहू नहि फल भखै. नदी न सचै नीर।

परमारथ के कारने साधुन धरा शरीर ॥

એનો અર્થ એ છે કે પ્રકૃતિ આપણને સદ્ગુણો સિંચતા શીખવે છે. જે સાચી પ્રેરણા આપે છે – શિક્ષા આપે છે એ ગુરુતુલ્ય હોય છે. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને શંકર ભગવાનના એકીકૃત અવતાર – ભગવાન દત્તાત્રેય પોતાના જીવનકાળમાં ચોવીશ જીવ-જંતુઓમાંથી પ્રેરણા લીધી હતી અને એ મને પોતાના ગુરુ માન્યા હતા. જો આપણે પ્રકૃતિને પ્રેરક માની પોતાનું જીવન જીવીશું, તે આપણા સુખમાં વૃદ્ધિ થશે, આપણે ચોકક્સ સફળતા મેળવીશું.

આપણા ઋષિમુનિઓએ સૌ પ્રથમ પ્રકૃતિમાંથી જ પ્રેરણા લીધી હતી, એના નિયમોને પોતાના જીવનમાં ઉતાર્યા હતા અને પોતાના તપના જોરે સિદ્ધિઓ મેળવી હતી. એમણે કૃત્રિમતાનો ત્યાગ કરી પ્રાકૃતિક જીવનશૈલી અપનાવી સાદું જીવન ઉચ્ચ વિચારનો આદર્શ સ્થાપિત કર્યો.

માગવા પર પોતાનું શરીર પણ દાન કરતા મહર્ષિ દધીચિ, ગુરુઓમાં ગુરુ દ્રોણાચાર્ય, મર્યાદાપાલનમાં ભગવાન શ્રીરામ, પરીક્ષામાં ખરા ઊતરવામાં સીતા, શરણાગતની રક્ષા કરવામાં પોતાનું શરીર આપનાર મહારાજા શિબિ, બલિદાન આપવામાં રાજા મોરધ્વજ, લક્ષ્યભેદનમાં અર્જુન, ધર્મપાલનમાં રાજા યુધિષ્ઠિર, પ્રતિજ્ઞા અને સમયપાલનમાં ભીમ, સત્યની રક્ષા કરવામાં રાજા હરિશચંદ્ર, સંકલ્પ પૂરો કરવામાં આચાર્ય

ચાણક્ય, વીરતામાં બ્રમુવાહન પોતાની પ્રતિજ્ઞા માટે જીવ આપવામાં મહારાણા પ્રતાપ, ભક્તિમાં મીરાંબાઈ, કોણ જાણે આવાં કેટલાં પાત્રો છે, જેની પાસેથી આપણે સતત પ્રેરણા લઈ શકીએ છીએ. નેપોલિયન બોનાપાર્ટ, અબ્રાહમ લિંકન. જ્યોર્જ વૉશિંગટન, વાસ્કો-દ-ગામા, આલ્બર્ટ આઇનસ્ટાઇન, જોન મિલ્ટન, લાલબહાદુર શાસ્ત્રી, ઇંદિરા ગાંધી, ડૉ. હોમી જહાંગીર ભાભા, ડૉ. એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામ પણ પોતાના ચારિત્ર્ય વિશેષને કારણે આપણા પ્રેરણાદાયી બની શકે છે. આ મહાપુરુષોએ પોતાના આદર્શો સાથે ક્યારેય સમાધાન નથી કર્યું. જો કે વિષમ પરિસ્થિતિઓ અને તોફાનોએ એમને પોતાના લક્ષમાંથી ડગાવવાના ખૂબ પ્રયત્નો કર્યા.

શું આપણે આ પાત્રો પાસેથી પ્રેરણા લઈને વાસ્તવમાં એમના જેવા જ બની શકીએ ખરા? તમારા મનમાં વારંવાર વિચાર આવશે કે એમનામાં તો ખૂબ જ મહાનતા હતી આપણે એમના જેવા કઈ રીતે બની શકીએ?

આ સંસારમાં રહેતો દરેક માનવી પોતે બનાવેલા 'આદર્શો' અને રીતી-રિવાજોથી પોતાનું જીવન વિતાવે છે. એનો પોતાનો આકાર છે, હોદ્દો છે, જેના દ્વારા એ પોતાનું દરેક કાર્ય કરે છે. પોતાની બનાવેલી સીમા રેખામાંથી એ બહાર નીકળવા નથી માંગતો, એ જે પણ કાર્ય કરે છે એનું મૂલ્યાંકન કર્યા વિના, સાચા-ખોટનો વિચાર કર્યા વિના એને પોતાની રીતે કરતો જ જાય છે. ભલે બીજાની નજરમાં એનું કોઈ કામ ખરાબ હોય પરંતુ એની નજરમાં એ હંમેશા સારું જ હોય છે. એને સાચું સાબિત કરવા માટે એ પોતાનો તર્ક મજબૂત બનાવી લે છે.

આ સંસારમાં રહેતો દરેક માનવી પોતે બનાવેલા 'આદર્શો' અને રીતી-રિવાજોથી પોતાનું જીવન વિતાવે છે.

સમાજની નજરમાં આજે સફળ માણસ એ છે, જેની પાસે ઘર છે, કાર છે, સારું એવું બૅંક-બૅલેન્સ છે. રાજનેતાઓ, ઉચ્ચ અધિકારીઓ અને સમાજના બીજા પ્રતિષ્ઠિતા લોકો સાથે સંબંધ છે. એનું બધા માણસો સન્માન કરે છે, એનાથી ડરે છે, એની કૃપા-દૃષ્ટિથી ઇચ્છાથી એની પાસે આવે છે. એમનું કહેવું છે, એ જે ધારે તે કરી શકે છે. એ એટલો શક્તિશાળી છે કે એનું કોઈ કંઈ બગાડી શકતું નથી. તે 'બાઇ હુક એન્ડ બાઇ કુક' પોતાનું કામ કાઢે છે. એનું એક જ ધ્યેય છે – "વૃદ્ધ મરે કે જવાન, મારે તો હત્યાથી કામ" એટલે એનું દરેક કામ પૂરું થાય છે. એ કોઈપણ બાબતમાં 'ના' સાંભળવાનો આદમી નથી.

સમાજનો જ એક બીજો માણસ છે. માધ્યમિક શાળામાં શિક્ષક છે. સાઇકલથી ચાલે છે. એની પાસે ન તો સારું મકાન છે, ન વધારે પૈસા. એનાં બાળકો સામાન્ય શાળામાં અભ્યાસ કરી રહ્યાં છે. સમાજમાં એનું નામ સીમિત છે. નોકરી કરવી અને ઘરનું કામ કરી રાત્રે આરામથી સૂવું પરંતુ એના પોતાના આદર્શો છે. એણે પોતાનાં બાળકોને સારા સંસ્કારો આપેલા છે. એનાં બાળકો વડીલ-વૃદ્ધોનાં ચરણસ્પર્શ કરે છે. પોતાનાં મા-બાપ સામે જીભ નથી ચલાવતા. એમની સાથે આંખો નથી મેળવતા. પ્રામાણિકતા, સેવા, પરોપકારમાં પોતાના પિતા જેવા છે. એની પત્ની બીજાને મદદ કરવા હંમેશા તૈયાર રહે છે. પોતાનાં સીમિત સાધનોથી આવતા-આગંતુકની સેવા કરવી પોતાનું કર્તવ્ય સમજે છે. એના ઘરનો દરેક સભ્ય નહાયા વિના અને પૂજા-પાઠ કર્યા વિના ખાતા-પીતા નથી. એનું ઘર સ્વર્ગ જેવું છે. પરંતુ સમાજની નજરોમાં એ નિષ્ફળ વ્યક્તિ છે. પરંતુ આવા માણસોનું સમાજમાં કોઈ મહત્ત્વ નથી, કોઈ આબરૂ નથી, કેમકે આવા લોકો એ કામ નથી કરી શકતા, જે પહેલી વ્યક્તિ કરી શકે છે. એમની કાયા કોઈપણ કામ કરતા પહેલાં કંપી જશે. લોકો તેઓની પ્રશંસા તો કરે છે, પરંતુ તેઓને આઉટડેટેડ માને છે.

એક દિવસ હું મારા મિત્રને ત્યાં બેઠેલો હતો. એમની પત્નીએ સ્કૂલમાં ભણતાં બાળકો વચ્ચે થયેલી વાતચીતનો ઉલ્લેખ કર્યો. એમાંથી એક બાળક 'ચિકન' નહોતો ખાતો. સવાર-સવારમાં નાહી-ધોઈ ભગવાન સામે અગરબત્તી સળગાવી, તિલક કરી સ્કૂલે આવતો હતો. મોકો મળતા શીરડીના સાંઈબાબાના દર્શન કરવા જતો હતો. એ બીજાં બાળકોની નજરમાં હાસીપાત્ર હતો, જેઓ ચિકન ખાતા હતા. તેઓ એના બિસ્કિટ, દાળ, પૌંવા, ચણા હલવો જેવો નાસ્તો જોઈને એની હાંસી ઉડાવતા હતા. શિરડી જાય તો એને 'પૂજારી' કહીને ચીડવતા હતા.

આજકાલ ઝડપથી બદલાતા વાતાવરણમાં જ્યારે આદર્શોને ચૂંટવાની વાત આવે છે, તો તમે જ નિર્ણય કરો કે તમે કેવા બનવાનું પસંદ કરશો? તમારા જીવનનો પ્રેરણાસ્રોત કઈ વ્યક્તિ હશે – પહેલો કે બીજો! તમે તમારા બાળકની વારંવાર ફરિયાદ કરશો કે સ્કૂલનાં બાળકો એને 'ચિકન' ન ખાવાથી અને શિરડી જવાથી ચીડવે છે. શું તમે પણ તમારાં બાળકોને 'ચિકન' ખવડાવવાનું શરૂ કરી દેશો અને એનું શિરડી જવાનું બંધ કરી દેશો.

ડિગ્રી કૉલેજના એક પ્રોફેસર હતા – શાંત સભ્ય અને આદર્શવાદી! એમણે પોતાના સિદ્ધાંતો સાથે ક્યારેય સમાધાન નથી કર્યું. અધ્યાપકો વચ્ચે થતી 'દારૂ પાર્ટી' માં ક્યારેય સામેલ નથી થયા. અન્ય અધ્યાપકોની નજરમાં

તેઓ ઘાસ ખાતા એક પ્રાણી સમાન છે. એમના બીજા સાથીઓએ એમને 'પગારિયો' (શિખ પંથમાંથી બહાર થવાવાળો માણસ) જાહેર કરી દીધો.

એક વખતની વાત છે. વાર્ષિક પરીક્ષાઓ ચાલુ હતી. તેઓ એક રૂમમાં નિરીક્ષણ કરતા હતા. અચાનક તેઓની નજર એક પરીક્ષાર્થી પર પડી, જે ચાકુ કાઢી નકલ કરી રહ્યો હતો. રૂમમાં હાજર બે અધ્યાપકો એ જોઈને પણ આંખ આડી કરી રહ્યા હતા. અચાનક તેઓ તેની પાસે પહોંચ્યા અને નકંલ કરવાની સામગ્રી તથા જવાબવહી લઈ અને ચાલવા લાગ્યા. અચાનક એ પરીક્ષાર્થી ઊઠયો અને ગાલ પર થપ્પડ મારતા બોલ્યો, 'એ માસ્તર! તારી એટલી હિંમત કે તું મને બુક કરીશ... મને! જો તારા સાથીઓ કેવા ચુપચાપ ઊભા-ઊભા મને જોઈ રહ્યા હતા. પરંતુ એમણે કંઈ ન કહ્યું અને તું.....! એ અધ્યાપક મહોદયે પોતાને બીજો ગાલ એના તરફ ધરતા કહ્યું : "આના પર એક થપ્પડ બીજી માર! પરંતુ મને બુક કરતા કોઈ નહીં રોકી શકે. એ પરીક્ષાર્થી બહાર નીકળીને તેઓને જોઈ લેવાની ધમકી આપી ચાલ્યો ગયો. તેઓએ એની નકલ 'બુક' કરી અને ઇજ્જત સાથે મહાવિદ્યાલયની બહાર નીકળ્યા.

પરંતુ એ નકલખોર પરીક્ષા-પરિણામમાં બીજી શ્રેણીમાં પાસ હતો. વિશ્વવિદ્યાલયમાં લાગવગ કરીને એની 'કોપી'ની સાથે બધી સામગ્રી ગાયબ કરી નાખવામાં આવી.

તમારો પ્રેરણાસ્રોત કોણ હશે? એ આદર્શવાદી પ્રોફેસર મહોદય જેમણે થપ્પડ ખાવા છતાં પણ પોતાનો શિક્ષક ધર્મ નિભાવ્યો કે પછી એ શિક્ષકગણ જે પરીક્ષાર્થીને નકલ કરાવવા અથવા એને વિશ્વવિદ્યાલય દ્વારા આબરૂ સાથે છૂટા કરવામાં સામેલ હતા. પોતાની વિખરાયેલી આત્મશક્તિ એકત્ર કરો. 'આત્મશક્તિ' એવી મૂડી છે, જેને તમે એક બિંદુ પર એકત્ર કરી તમે મુશ્કેલીમાં મુશ્કેલ કાર્ય કરવા માટે તમે સક્ષમ બની જશો. તમે તમારા આત્મવિશ્વાસથી પરિચિત છો? નથી ને! થોડી મુશ્કેલી આવતા તમારી ધીરજ જવાબ આપી દે છે કે હવે સહન નથી થતું, આ કરતા તો સારું હોત કે ભગવાન મને ઉપાડી લેત! મુશ્કેલીથી તમે જલ્દી ડરી જાવ છો. તમારો ખોવાયેલો આત્મવિશ્વાસ તમને પાછો મળી શકે છે. એકવાર પોતાના પગ જમીન સાથે મજબૂતીથી ટેકવી સાહસ કરવા માટે ઊભા થાવ. મુઠ્ઠી વાળો કે તમે આત્મવિશ્વાસથી ભરેલા છો. તમારામાં પણ એ ગુણો વિકસીત થશે, જે આ મહાપુરુષમાં હતા.

એકવાર સંકલ્પ કરો કે હું આપણા મહાન પૂર્વજોની પરંપરામાં આગળ વધારીશ, એમની પાસેથી પ્રેરણા મેળવીશ અને તેમના ગુણોને જીવનમાં ઉતારીશ. તમારો સંકલ્પ તમને સફળતા આપશે. તમે જોઈ શકશો કે ધીમે

ધીમે પ્રકૃતિ અને મહાન વ્યક્તિઓની શક્તિ તમારામાં ઊતરી રહી છે. અને એવી જ દિવ્યતા તમારામાં પ્રગટી રહી છે. તમારામાં એવા જ ગુણો વિકસીત થતા જશે. પોતાના હેતુથી ભટકી ન જશો! દરરોજ પોતાનું મૂલ્યાંકન પોતાના આગળના દિવસોના આધારે કરો. તમે જેવું વિચારશો એવા જ બની જશો.

શ્રીરામ બનવા ઇચ્છશો તો બની જશો અને જો રાવણ પાસેથી પ્રેરણા લેશો તો એવા જ બનતા જશો.

કોઈની ઈર્ષા ન કરો. જો કોઈ સફળ છે તો એના જેવા બનવાની પ્રેરણા લો. એની ઈર્ષા ન કરો. તમારે માત્ર એ જોવાનું છે કે એ વ્યક્તિની સફળતા પાછળ કયાં કારણો જવાબદાર છે. જેના આધારે એ સફળ કહેવડાવે છે. ઈર્ષા કરવાથી એ વ્યક્તિને તો કોઈ નુકસાન નહીં થાય, પરંતુ તમારી ઊર્જા કારણ વગર ખર્ચાશે એને પણ 'ટ્રેક'માં દોડવા દો અને પોતે પણ પૂરી તૈયારી સાથે દોડો. સ્વસ્થ પ્રતિસ્પર્ધા કરો.

સમયના સદુપયોગનું ધ્યાન રાખો. એક પળ પણ નકામી ન ગુમાવશો કેમ કે દરેક પળ ખૂબ જ કિંમતી છે. પોતાના જીવનમાં જેટલી પણ સફળ માણસો છે એમ઼ની દિનચર્યા વ્યસ્ત અને માપેલી હોય છે. એમાંથી પ્રેરણા ગ્રહણ કરો. એમના જેવા બનવાનો પ્રયત્ન કરો. સંસારમાં જેટલા પણ મહાન અને સફળ વ્યક્તિઓ છું એમણે પોતાના સમયની કિંમત ઓળખી છે. પોતાના સમય કરતા આગળ જોવાના પ્રયત્નો કરો. પોતાની કલ્પનાશક્તિના બળ પર મહાન વ્યક્તિઓએ પોતાના સમયથી આગળની દોડ લગાવવામાં પોતાની શક્તિ લગાવી છે.

આપણા પૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ અને 'મિશાઈલમૅન' વૈજ્ઞાનિક ડૉ. એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામે પોતાના પુસ્તક 'મિશન-૨૦૨૦' માં આવતા સમયના ભણકારા સાંભળ્યા છે. આ પુસ્તકમાં એમણે બિંદુઓ દર્શાવેલાં છે, જેને ધ્યાનમાં રાખી ભારત એક વિકસિત બની શકે છે.

એમના જીવનની એક ઘટના છે. ડૉ. કલામ પાઇલટ બનવા ઇચ્છતા હતા, પરંતુ એની પરીક્ષામાં તેઓ સફળ ન થયા. એમના મનમાં ઘોર નિરાશા ઘર કરી ગઈ. તેઓ પ્રસિદ્ધ સ્વામી શિવાનંદ પાસે ગયા. તેઓ એમના પ્રેરણાદાયી બન્યા. એમણે ડૉ. કલામને કહ્યું – "ભગવાન તારી પાસે કોઈ મહાન કાર્ય કરાવવા ઇચ્છે છે. પાઇલટ ન બન્યો તો શું થઈ ગયું? જીવનમાં બીજાં પણ ઘણાં લક્ષ્યો છે." સ્વામીજીની પ્રેરણાથી તેઓ પોતાના કાર્યમાં જોડાઈ ગયા અને એક સફળ વૈજ્ઞાનિક બન્યા અને પાછળથી ભારતના રાષ્ટ્રપતિના સર્વોચ્ચ પદ પર પહોંચ્યા.

તમારે માત્ર એ જોવાનું છે કે કોઈ સફળ વ્યક્તિએ ઊંચા ઊઠવા માટે કયાં સાધનોનો ઉપયોગ કર્યો. એણે અપ્રમાણિકતા, દગો, ભ્રષ્ટાચાર વગેરેનો ઉપયોગ કરી પૈસા કમાવી પ્રતિષ્ઠા મેળવી કે પછી એમણે મહેનત, ઈમાનદારી, લગન, ત્યાગ-તપસ્યા, સેવા, પરોપકારથી ધન કમાયું અને સન્માન મેળવ્યું. એ જ પ્રમાણે તમારે સફળ થવા માટે પોતાનું ધ્યેય નક્કી કરવું પડશે. પછી ગમે તેટલી મુશ્કેલીઓ કેમ ન આવે. સમાજ તમને તિરસ્કૃત કેમ ન કરે, લોકો તમારી હાંસી કેમ ન ઉડાવે, તમારે કોઈપણ સંજોગોમાં પોતાના લક્ષ્યમાંથી ડગવાનું નથી.

એ હકીકત છે કે આજના સ્પર્ધાના યુગમાં નૈતિકતા, પ્રમાણિકતા, સદાચાર જેવા શબ્દો પુસ્તકોની શોભા વધારી રહ્યા છે. આવા સદ્‌ગુણોવાળો માણસ સમાજ દ્વારા તિરસ્કૃત-બહિસ્કૃત હોય છે. કેટલાક લોકો છેલ્લા શ્વાસ સુધી પોતાના લક્ષ્ય પર અડગ રહે છે અને કેટલાક લોકો વિષમ પરિસ્થિતિથી ગભરાઈને તૂટી જાય છે.

મેં પણ એક ઉચ્ચ પોલીસ અધિકારીને પોતાની પ્રમાણિકતાને કારણે તૂટતા જોયા છે. પોતાની પ્રમાણિકતાને કારણે એમને પોતાના સેવાકાળ દરમિયાન ક્યારેય પણ પૈસાવાળી પોસ્ટિંગ આપવામાં ન આવી. એમના બૅગ-બિસ્તરા દરેક સમયે બંધાયેલા રહેતા હતા. પોતાના બૉસના તેઓ હંમેશાં અપ્રિય રહ્યા. રાજનેતાઓ તેઓને જોઈને રસ્તો બદલી લેતા હતા. એમને પોતાના પગારથી જ ગુજારો કરવો પડતો હતો. એમનાં બાળકો અન્ય અધિકારીઓની જેમ ક્યારેય શાંતિથી નથી જીવી શક્યા. રિટાયરમેંટ પછી તેઓ બિલકુલ ભાંગી પડ્યા. જ્યારે એમનાં બાળકોને કોઈ સારી નોકરી ન મળી, તો તેઓ અચાનક એક દિવસ કહેવા લાગ્યા – "આ કરતા તો હું પણ બીજાની જેમ બની જાત, તો આજે આ દિવસ ન જોવો પડત."

એની પત્ની કૅન્સરથી મરી; કેમકે એની પાસે એટલા પૈસા જ ન હતા કે એ કોઈ મોટા દવાખાનામાં એની દવા કરાવે. તેઓ પોતાના 'આદર્શો' ને કારણે સંપૂર્ણપણે બરબાદ થઈ ચૂક્યા હતા.

ભગવાન બુદ્ધે આપણને એક રસ્તો બતાવ્યો છે. 'મજઝમમગ્ગ' (મધ્યમ માર્ગ)નો! Excess of everything is bad . (દરેક ચીજમાં અતિ ખરાબ છે.) આપણે રબર એટલું ન ખેંચવું જોઈએ જેથી એ તુટી જાય. જો આપણે આપણામાં સદ્‌ગુણો વિકસાવીને સખત મહેનત કરી અર્થનાં સાધનો મેળવી લઈએ છીએ તો એ કરતા વધારે સારું કંઈ ન હોઈ શકે. આપણે સંતોષ રાખી બીજા સાથે પોતાની સરખામણી ન કરતા માત્ર ઉપલબ્ધ સાધનોથી જીવન જીવતા શીખવું પડશે. વાસ્તવમાં આપણે

બીજાના સુખથી દુ:ખી છીએ. આપણા દુ:ખથી દુ:ખી નથી. મનુષ્યની ઇચ્છાઓ અનંત છે, એક ઇચ્છા પૂરી થાય પછી બીજાની લાલચ આપોઆપ જ મનમાં જન્મે છે; આ રીતે ઇચ્છાઓની ક્યારેય પૂર્તિ નથી થતી.

આપણે પૂર્વ પ્રધાનમંત્રી લાલબહાદુર શાસ્ત્રી પાસેથી પ્રેરણા લેવી જોઈએ. એમણે કેન્દ્રિયમંત્રી અને પ્રધાનમંત્રી પદ પર રહેવા છતાં પોતાની જરૂરિયાતોને સીમિત રાખી અને પોતાનાં બાળકોને પણ પોતાની ચાદરની બહાર પગ મૂકવા ન દીધો.

આ રીતે આપણે સફળ વ્યક્તિઓની હાજરી અને એમના દ્વારા પ્રયોગ કરવામાં આવેલાં સાધનોનો સંગ્રહ કરી અને એમાંથી હંમેશા પ્રેરણા લઈ પોતાના જીવનમાં સફળતા મેળવી શકીએ છીએ.

૧૫

નિરુદ્દેશ્ય જીવન – એક રઝળતી નાવ

સૃષ્ટિના સમગ્ર લોકો અને જીવોમાં માનવ શ્રેષ્ઠ છે. વિવિધ યોનિઓમાં ભટક્યા પછી એને મનુષ્યનો જન્મ મળે છે. દેવો પણ એને મેળવવા માટે તલસે છે. આ દેવ-દુર્લભ શરીર મેળવવાનું સૌભાગ્ય માત્ર મનુષ્યને જ પ્રાપ્ત થયું છે. સંત તુલસીદાસે 'રામચરિતમાનસ'માં કહ્યું છે –

बड़े भाग मानुंसतन पावा

મનુષ્યને ભગવાને બુદ્ધિ અને વિવેક આપ્યો છે. એ પોતાનું સાચું-ખોટું વિચારવા સક્ષમ છે અને પોતાનો ભાગ્યવિધાતા પોતે બની શકે છે.

માના ગર્ભમાં જ્યારે બાળક હોય છે, ત્યારે તે ભગવાનને પ્રાર્થના કરે છે કે હે પ્રભુ! મને આ નરકમાંથી કાઢો! હું બહાર આવી તમને ભજીશ. સત્કાર્યો કરીશ. ભગવાન જ્યારે એને નરકમાંથી મુક્ત કરે છે, પછી બહાર આવી તે બધું ભૂલી જાય છે. એ સંસારમાં સરી પડે છે. સંસારની માયાજાળમાં ફસાઈ જાય છે.

પ્રશ્ન એ છે કે સંસારમાં એણે જન્મ કેમ લીધો? એનો અહીં આવવાનો હેતુ શું છે? માત્ર જન્મ લઈને ભણવું, નોકરી કરવી, લગ્ન કરી બાળકો પેદાં કરવાં અને મરી જવું એ જ એના જીવનનું લક્ષ્ય છે? ખાવુંપીવું, ઊંઘવું-જાગવું, આરામ કરવો અને મૃત્યુ પછી પોતાના પરિવારને વારસારૂપે છોડી જવો એ જ માનવ-જીવનનો ઉદ્દેશ છે? ભૂખ, નિંદ્રા અને મૈથુનની ઇચ્છા દરેક જીવમાં હોય છે. જે કાર્ય માટે અન્ય જીવોએ જન્મ લીધો છે, શું એ જ આપણો પણ ઉદ્દેશ્ય છે? પછી આપણે અને બીજાં પ્રાણીઓ વચ્ચે અંતર શું રહ્યું? આપણે પૂંછડા વિનાના પ્રાણી (An animal without tail) બનીને જ જીવન વિતાવી જઈશું? કે પછી ઉદ્દેશ્ય સાથે જીવન જીવી આપણે આપણા મનુષ્યત્વની સાર્થકતા સિદ્ધ કરીશું.

માણસ જ્યારે પોતાની જીવનયાત્રા શરૂ કરે છે, ત્યારે એ નક્કી નથી કરી શકતો કે એવા જીવનનો ઉદ્દેશ્ય શું છે? એક બનાવેલા રસ્તા પર; જેના પર સમાજ ચાલી રહ્યો છે, એના પર એ પણ આગળ વધતો રહે છે. ક્યારેક ક્યારેક સંજોગોવસાત એને સફળતા મળી જાય છે અને ક્યારેક ક્યારેક એ ખરાબ રીતે નિષ્ફળ પણ થાય છે. મા-બાપ બાળકને તેના વિદ્યાર્થીજીવનમાં જે વિષયો ભણવા માટે અપાવે છે, તેઓ એને જબરદસ્તીથી ભણે છે, પછી ભલે એ વિષયોમાં એને રસ હોય કે ન હોય!

તેમની સામે તેઓ પોતાની રુચિ નથી જણાવી શકતા. હું એક એવા બાપને જાણું છે જેણે પોતાના બાળકને હાઇસ્કૂલમાં 'વિજ્ઞાન વર્ગ લેવડાવ્યો, જ્યારે એમના બાળકને વિજ્ઞાન ભણવામાં રસ નહોતો. એમનું વાક્ય હતું – "ભલે એ નાપાસ થતો રહે, પરંતુ ભણાવીશ એને વિજ્ઞાન જ." પરિણામ એ આવ્યું કે બાળક નાપાસ થતો રહ્યો અને એ પોતાની હઠ પર અડગ રહીને એને વિજ્ઞાન જ ભણાવતા રહ્યા.

આજકાલ તમે કોઈપણ વિદ્યાર્થીને પૂછો કે તું શું બનવા ઇચ્છે છે? એ તરત જ જવાબ આપશે – "અંકલ, હું ડૉક્ટર, કમ્પ્યૂટર એન્જિનિયર બનવા ઇચ્છું છું."

અત્યારે સમય એમ.બી.બી.એસ. ઈ.એન્જિનિયરિંગ, એમ.સી.એ. એમ.બી.એ. જેવી ડિગ્રીઓ મેળવવાનો ચાલી રહ્યો છે. એટલે સમજ્યા-વિચાર્યા વિના એણે પણ કહી દીધું કોઈ વિરલ વિદ્યાર્થી જ આ ડિગ્રીઓથી ઇતર પોતાની અભિરુચિ પ્રગટ કરશે. એક ઘેટું જે તરફ ચાલશે, પછી બધાં ઘેટાં એ તરફનો જ રસ્તો લેશે. આને જ 'ઘેટાંચાલ' કહેવાય છે. કોઈ મૌલિક ઉદ્દેશ્ય જ નથી એમના જીવનનું! તૈયાર જવાબ હશે – "બસ! ઠીક છે. સમય વીતી રહ્યો છે."

અરે ભાઈ સમય નથી વીતી રહ્યો. એ તો તમને વિતાવી રહ્યો છે.

બાપ પાસે સાચી-ખોટી રીતે કમાયેલી સંપત્તિ છે. દીકરાને વાપરવા માટે રોકટોક વિના પૈસા મળે છે. પોતે તો ઉડાવ્યા જ છે. એના મિત્રો પર પણ ખર્ચ કરે છે. એને પૂછો કે કેમ છો? શું હાલ છે? કહેશે – "જલસા કરી રહ્યા છીએ."

બસ 'જલસા' કરવા એ જ મહત્ત્વ છે જિંદગીનું! અને આ રીતે જિંદગીને 'એશ' (Ash – રાખ) કરી રહ્યા છો. ન કોઈ પૂછનાર, ન કોઈ રોકનાર કે ન કોઈ ટોકનાર.

ઉદ્દેશ્ય વિનાનું જીવન કૂવાસ્તંભ વિનાની નાવ સમાન હોય છે જે એ તરફ ચાલે છે, જે તરફ હવા ચાલે છે. અથવા તો એની તુલના સુકાન વગરની નાવ સાથે કરી શકાય જેને કિનારો નસીબ નથી થતો! તે લહેરોની રહેમ નજર પર રહે છે અને અંતમાં હિલ્લોળા લેતી નદીમાં ડૂબી જાય છે.

એટલે નદીમાં ઊતરીને નાવમાં પ્રવાસ કરતી વખતે જો સુકાન દ્વારા આપણે ચલાવીશું તો બીજા કિનારે પહોંચવાનું સ્પષ્ટ લક્ષ્ય તમારી સામે હશે અને તમે લહેરો વિરુદ્ધ સંઘર્ષ કરીને પણ ત્યાં પહોંચશો જ!

તમને યાદ હશે કુરુવંશના રાજકુમારોની એ કથા; જેમાં ગુરુ દ્રોણાચાર્ય બધા રાજકુમારોને ધનુર્વિદ્યામાં નિપુણ બનાવવા માટે ઝાડ પર એક પક્ષી લટકાવી રાખ્યું, હતું. એમણે કહ્યું કે બધાએ પક્ષીની આંખ પર નિશાન તાકવાનું છે. કૌરવો-પાંડવો બધાને એમણે પૂછ્યું કે તમને શું દેખાઈ રહ્યું છે? અર્જુનને બાદ કરતા બધાએ આ વિશે અલગ-અલગ અભિપ્રાયો આપ્યા. કોઈએ કહ્યું કે એને પક્ષીનું આખું શરીર દેખાઈ રહ્યું છે. કોઈએ કહ્યું કે આંખની સાથે એની પાંખો પણ દેખાઈ રહી છે. પેટ પણ દેખાઈ રહ્યું છે. પંજા પણ દેખાઈ રહ્યા છે.

જ્યારે એમણે પોતાના પ્રિય શિષ્ય અર્જુનને પૂછ્યું કે તને શું દેખાઈ રહ્યું છે? તો એણે કહ્યું – "ગુરુજી! મને માત્ર પક્ષીની આંખ જ દેખાઈ રહી છે."

જેણે "પક્ષીની આંખને" પોતાનું લક્ષ્ય બનાવી લીધું છે એ જીવનમાં ચોક્કસ સફળ થશે જ.

અર્જુનનું જ એક બીજું ઉદાહરણ આપણી સામે છે. દ્રૌપદી-સ્વયંવર દરમિયાન રાજા દ્રુપદે આગંતુક વીરો માટે એ લક્ષ્ય રાખ્યું હતું કે ઉકળતા તેલની કઢાઈ ઉપર ગતિથી ફરતી માછલીની આંખ નીચે એનું પ્રતિબિંબ જોઈને વીંધવાની છે. કોઈપણ વીર પુરુષે એ માછલીની આંખ ન વીંધી શક્યું. માત્ર અર્જુને જ પૂરી એકાગ્રતા સાથે પોતાનું લક્ષ્ય સિદ્ધ કર્યું.

ચોક્કસ ધ્યેય મેળવવા માટે પોતાની વિખરાયેલી શક્તિઓને એક જગ્યાએ કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે. એમાં મનની ચંચળતા આડે આવે છે. મન આમ-તેમ ભટકે છે. એક લક્ષ્ય છોડી બીજી તરફ ભાગતું રહે અને પછી ત્રીજી તરફ, પરંતુ જેણે પોતાના મન પર કાબૂ મેળવી લીધો, આ અનિયંત્રિત ઘોડાની લગામ પોતાના હાથમાં લઈ લીધી. એના પર સવારી કરતા શીખી લીધું, પછી એકાગ્ર બનવું મુશ્કેલ નથી.

ચોક્કસ ધ્યેય મેળવવા માટે પોતાની વિખરાયેલી શક્તિઓને એક જગ્યાએ કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે.

જ્યારે નવું વર્ષ આવે છે ત્યારે લોકો એની પૂર્વ સંધ્યાએ ખૂબ જ જલસા કરે છે. નવા વર્ષના દિવસે આખા વર્ષનું ધ્યેય નક્કી કરે છે – આજથી હું દારૂ, સિગરેટ અથવા તમાકુ-ગુટકાને હાથ નહીં લગાડું. મારી આ ખરાબ લતોને કારણે મારી પત્ની અને બાળકો ચિંતિત રહે છે. ઘરવાળાઓ વચ્ચે પોતાના ધ્યેયની ખૂબ ચર્ચા કરી. મિત્રો-દોસ્તો અથવા પરિચિતોએ જો વધારે દબાણ કર્યું, તો પોતાનો સંકલ્પ જણાવી દીધો કે

આજથી કોઈ પણ માદક પદાર્થોનું સેવન કર્યા વિના જીવન જીવવું એ જ મારું લક્ષ્ય છે. હવે ખરાબ ટેવો આટલી જલ્દી તો છૂટતી નથી. એમણે કહ્યું – "આવું કેમ ચાલશે યાર, તું સાથ નહીં આપે તો પાર્ટીનો શું અર્થ. ઠીક છે હવે અમે તારી પાસે નહીં આવીએ.... સમાજમાં રહીને આવા સાધુ-સંત બનીને થોડું કામ ચાલે છે.... આ કળિયુગ છે.... આમાં બધું ચાલે છે." એનો આત્મા કંપી ઊઠીને મારા મિત્રો મારો સાથ છોડી દેશે, તો હું કોના આધારે જીવીશ? અને એનો સંકલ્પ ધરાશાયી બને છે. એ પોતાના ઉદ્દેશથી ભટકી જાય છે.

એક કથા છે. એક પંડિતજી હતા – ખૂબ જ જ્ઞાની-ધ્યાની, પૂજાપાઠી! તેઓ દરરોજ નદી ઓળંગીને શિવજીના મંદિરે અંજલી ચડાવવા જતા હતા. એમના ગામમાં એક દારૂડિયો હતો. એ પંડિતજીની ઈર્ષા કરતો હતો. એ પંડિતજીને નીચું જોવડાવવાની શોધમાં રહેતો હતો. એણે પોતાના જીવનનું ધ્યેય બનાવી લીધું હતું, હવે પંડિતજી અંજલી ચડાવવા જઈ રહ્યા હતા, તો એને નીચો બતાવશે જે દારૂડિયો એમની પાછળ પાછળ જતો હતો. અને જ્યારે પંડિતજી અંજલી ચડાવી દેતા, ત્યારે એમની જ સામે એ શિવલિંગ પર જોરથી દંડો મારતો. પંડિતજીની ભાવનાઓને ઠેશ વાગતી, પરંતુ તેઓ કઈ કહી શકતા નહોતા.

ભગવાન શંકરને બન્નેની પરીક્ષા લેવાની ઇચ્છા થઈ. એકવાર મુશળધાર વરસાદ વરસી રહ્યો હતો. નદી બન્ને કાંઠે વહી રહી હતી. પંડિતજીએ હવામાન ખરાબ જાણી બહાર નીકળવાનું યોગ્ય ન લાગ્યું. આ બાજુ દારૂડિયાને લાગ્યું કે હવામાન ખરાબ છે તો શું થઈ ગયું? એ પંડિત તો અંજલી ચડાવવા ગયો જ હશે હું પણ જઈશ. એ નદીના વહેણની વિરુદ્ધ સંઘર્ષ કરીને શંકર ભગવાનને દંડો મારવા પહોંચી ગયો. જેવો એને ડંડો માર્યો કે તરત ભગવાન શંકર પ્રકટ થયા અને એને કહ્યું કે હું તારાથી પ્રસન્ન છું. માંગ તારી જે ઇચ્છા હોય. એણે કહ્યું કે ભગવાન! હું દરરોજ તમને ડંડો મારું છું અને તમે મારા પર પ્રસન્ન છો? ભગવાન બોલ્યા – "તું તારા ધ્યેયમાં સફળ થયો, જ્યારે પંડિતે નદીમાં પૂર અને મુશળધાર વરસાદને કારણે પોતાનું લક્ષ્ય છોડી દીધું."

તમે જોયું કે નવા વર્ષે માદક પદાર્થોને છોડવાનો નિર્ણય કરવાવાળો સજ્જન પોતાની અસ્થિરતા અને સંકલ્પશક્તિની ઊણપને કારણે ફરી વ્યસની બની પોતાના ધ્યેયમાં ખૂબ જ ખરાબ રીતે નિષ્ફળ થયો. બીજી તરફ એક વ્યસની જેનો એક માત્ર ઉદ્દેશ્ય પંડિતને નીચું દેખાડવાની હતો. પોતાની સંકલ્પશક્તિનો દૃઢતાને કારણે ભગવાન શંકરના દર્શન કરવામાં અને વરદાન માંગવામાં સફળ થયો.

આકાશમાં અસંખ્ય તારાઓ છે. આપણે એકવારમાં આપણી નજરથી માત્ર ત્રણ હજાર તારાઓ જ જોઈ શકીએ છીએ. તેઓ આકાશમાં દિવસ-રાત ગતિમાન રહે છે. દિવસે સૂર્યના પ્રકાશને કારણે આપણે એની ગતિ નથી જોઈ શકતા, પરંતુ રાતે આપણે એની ગતિ દૂરદર્શીતા (Telescope) થી જોઈએ; ત્યારે એમની ગતિની અસ્થિરતાની ખબર પડે છે. પરંતુ આ તારાઓમાં એક તારો છે – ધ્રુવતારો (Pole star) જે હંમેશાં સ્થિર રહે છે. એની દિશા નિશ્ચિત છે – ઉત્તર દિશા. તમે એને જોઈ દિશા જાણી શકો છો. એ તારો કરોડો વર્ષોથી ચમકી રહ્યો છે અને પોતાની જગ્યાએ સ્થિર છે.

પોતાના ઉદ્દેશ્ય વિશે એટલા દૃઢ રહો – જેમ કે ધ્રુવતારો – પછી ભલે ગમે તેટલી મુશ્કેલીઓ આવે, તોફાન, બદલાતું હવામાન, રાત-દિવસ કોઈનો પણ પ્રભાવ તમારા પર ન પડે! તમે હંમેશાં તમારા લક્ષ્ય પ્રત્યે 'ધ્રુવ' રહો. આગળ આવતી પેઢીઓ તમારું માર્ગદર્શન મેળવતી રહે, તમારી પાસે દિશા-જ્ઞાન મેળવતી રહે.

જીવનમાં આસ્થાનું ખૂબ મહત્ત્વ છે. આસ્થાવાન વ્યક્તિ પોતાના ધ્યેય પ્રત્યે અભાન હોય છે. એનામાં શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ ખૂબ હોય છે. જે વ્યક્તિમાં જે બાબતમાં કોઈ પ્રત્યે શ્રદ્ધા-વિશ્વાસ હશે એ એ જ બાબતમાં આસ્થાવાન હશે. 'રામચરિતમાનસ'માં માનસકાર તુલસીદાસે સૌ પ્રથમ વંદન કરતા લખ્યુ છે –

ભવાની શંકરૌ વંદે શ્રદ્ધા વિશ્વાસરુપિણૌ

હું શ્રદ્ધા (પાર્વતીજી) અને વિશ્વાસ (શંકરજી) રૂપી ભવાનીશંકરને વંદન કરું છું.

શ્રદ્ધા-વિશ્વાસ હોવાથી આસ્થા બળવાન બને છે અને શિવશક્તિ સમન્વિત રૂપથી એ વ્યક્તિની દરેક પગલે મદદ કરે છે. આસ્થાવાન માણસના ડગતા પગ પર આપોઆપ દૃઢતા આવી જાય છે. આસ્થા જ એ પ્રેરણાસ્રોત છે. જેનાથી ધ્યેય પ્રાપ્ત માટે વ્યક્તિના મનમાં પહાડી દૃઢતા આવી જાય છે. એને કોઈપણ શક્તિ ડગાવી નથી શકતી.

ભક્ત પ્રહ્લાદનું ઉદાહરણ લઈ શકો છો. હિરણ્યકશ્યપનો પુત્ર પ્રહ્લાદ પરમ ભગવત્ભક્ત હતો. એને ભગવાન પર અતૂટ શ્રદ્ધા હતી. ભગવાનનાં ચરણોમાં સ્થાન મેળવવું એ જ એના જીવનનું ધ્યેય હતું. એના પિતાએ ભગવાનની આરાધના કરવાને કારણે કેટલીય વખત એને જાનથી મારી નાખવાના પ્રયત્નો કર્યા, પરંતુ એની ભગવાન વિષ્ણુમાં અખુટ શ્રદ્ધા હોવાને કારણે દરેક વખતે મોતના મોંમાંથી બચી જતો હતો. હિરણ્યકશ્યપ

જ્યારે પોતાના તમામ પ્રયત્નો કરી હારી ગયો – હોળિકાવાળું બ્રહ્માસ્ત્ર પણ જ્યારે એના કામમાં ન આવ્યું. ત્યારે પ્રહ્લાદે જ્યારે એક વખત કહ્યું કે ભગવાન દરેક જગ્યાએ છે; ત્યારે હિરણ્યકશ્યપ એક ધખધખતા થાંભલા તરફ ઇશારો કરતા બોલ્યો – "શું આ થાંભલામાં પણ ભગવાન છે?" પ્રહ્લાદે જ્યારે પોતાની દૃઢ આસ્થાને કારણે એમ કહ્યું – "હા" ત્યારે એમણે તલવારથી એ થાંભલા પર પ્રહાર કર્યો. થાંભલામાંથી નરસિંહ ભગવાન પ્રકટ થયા અને એમણે હિરણ્યકશ્યપનો વધ કર્યો.

અહીં પ્રહ્લાદની શ્રદ્ધાએ બે સ્તરે કામ કર્યું. એની દૃઢ આસ્થાએ થાંભલામાંથી નરસિંહ ભગવાનને પ્રકટ કરાવ્યા. બીજું હિરણ્યકશ્યપને મારવા છતાં પણ જ્યારે નરસિંહ ભગવાનનો ક્રોધ શાંત ન થયો, ત્યારે કોઈપણ દેવતાની નરસિંહ ભગવાન પાસે જઈને એમનો ક્રોધ શાંત કરવાની હિંમત નહોતી, ત્યારે બધાએ પ્રહ્લાદને એમની પાસે મોકલ્યો. પ્રહ્લાદ નિશ્ચિત અને નિર્ભય બની પોતાની શ્રદ્ધાને આધારે ભગવાન સુધી પહોંચ્યો અને એમનો ક્રોધ શાંત કરાવ્યો.

આસ્થાનો અર્થ એ ક્યારેય એવો ન કરવો જોઈએ કે જેથી વ્યક્તિ એના આધારે ભાગ્યવાદી અથવા ઈશ્વરવાદી બની જાય. એને ભગવાનમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા છે એટલે બધાં કામ ભગવાન ભરોસે છોડી, હાથ પર હાથ રાખી બેસી જાવ. આસ્થા આપણને કર્મ તરફ પ્રેરિત બનાવી આપણને પુરુષાર્થી બનાવતા શીખવે છે. જ્યારે પુરુષાર્થના બળ પર આપણે આપણા ધ્યેયમાં સફળતા મેળવીએ છીએ ત્યારે આપણી શ્રદ્ધાનું સ્તર વધે છે.

જે માણસ સતત પુરુષાર્થ કરે છે, એ પોતાનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવામાં ચોક્કસ સફળ થાય છે.

તો વાત એ રાજાની ચાલી રહી હતી. એકવાર તે જ્યોતિષીઓ સાથે એક ખેતરમાંથી પસાર થઈ રહ્યો હતો. એ ખેતરમાં એને એક ખેડૂત મળ્યો. રાજાએ જ્યોતિષીઓને કહ્યું કે આ ખેડૂતની હસ્તરેખાઓ જુઓ. જ્યોતિષીઓએ જ્યારે એ ખેડૂતને હાથ દેખાડવા કહ્યું, તો એણે પોતાના બન્ને હાથ ઊંધા કરી દીધા. જ્યોતિષ બોલ્યા – "હાથની રેખાઓ ક્યાંય આમ બતાવામાં આવે છે? તમારી હથેળીઓ બતાવો." ખેડૂતે હસતા હસતા કહ્યું – "જ્યોતિષજી! જોવી જ હોય તો મારા હાથની કઠોરતા જુઓ! જેમાં મારી મહેનતની વાતો છુપાયેલી છે. આ હાથોની રેખાઓમાં શું રાખ્યું છે? જો હું આ જ જોતો રહું અને તનતોડ મહેનત ન કરું તો શું હું અન્ન ઉત્પન્ન કરી શકું? શું એ મને ખાવાનું આપી દેશે." રાજ જ્યોતિષી એની વાત સાંભળી નિરુત્તર બની ગયા અને રાજાએ એ દિવસથી પુરુષાર્થ

પર વિશ્વાસ કરવાનું ચાલુ કરી દીધું. એ જ એના જીવનનો ઉદ્દેશ્ય બની ગયો.

ખેડૂતના વિચારોની દૃઢતાનો આધાર એનો પુરુષાર્થ હતો, જેના આધારે એણે જ્યોતિષીઓને જડબાતોડ જવાબ આપી દીધો. પુરુષાર્થી વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વમાં સરળતા અને પ્રમાણિકતા હોય છે, જે એના ઉદ્દેશ્ય પ્રત્યે સમર્પણ દર્શાવે છે. એ જ્યોતિષીની વાતનો વિરોધ રાજા સામે એટલા માટે કરી શક્યો; કેમ કે એ પોતાના ઉદ્દેશ્ય પ્રત્યે સ્પષ્ટ હતો.

ઉદ્દેશ્યની પ્રાપ્તિ માટે આત્મનિયંત્રણ ખૂબ જ જરૂરી છે. આત્મનિયંત્રણમાં એ શક્તિ છે, જેના બળે માણસ મોટામાં મોટી મુશ્કેલી પાર પાડી શકે છે અને પોતાનું ધ્યેય સિદ્ધ કરે છે.

ગાંધીજી જ્યારે પરદેશ ભણવા ગયા, ત્યારે એમણે પોતાની માને માંસ, મદિરા, સિગારેટ વગેરે વ્યસનોથી દૂર રહેવાનું વચન આપ્યું હતું. જો કે ભારતમાં રહીને એમણે આ બધાનો સ્વાદ ચાખ્યો હતો.

આત્મનિયંત્રણમાં એ શક્તિ છે, જેના બળે માણસ મોટામાં મોટી મુશ્કેલી પાર કરી શકે છે અને પોતાનું ધ્યેય સિદ્ધ કરે છે.

વિદેશમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓ હંમેશાં, સિગારેટ, માંસ અને દારૂનો પોતાના આહારમાં સામેલ કરી લે છે. એને પોતાની જીવનશૈલીનું અંગ માને છે. ગાંધીજીના સહપાઠીઓ હંમેશાં એમને આ વસ્તુઓનું સેવન કરવાનો આગ્રહ કરતા હતા. એમને અલગ-અલગ પ્રકારના પ્રલોભનો આપતા હતા. એમને ડરાવતા-ધમકાવતા હતા. કહેતા હતા – “આ હાડ ગાળી નાખતી ઠંડીમાં પણ જો માંસ અને દારૂનું સેવન નહીં કરો તો મરી જશો.”

ગાંધીજી કહેતા હતા – “મેં ચાલતી વખતે મારી માને વચન આપ્યું હતું કે હું વ્યસનોથી દૂર રહીશ. હું મારી માનો વિશ્વાસ ક્યારેય ન તોડી શકું.”

જો તેઓ ઇચ્છત તો આ પદાર્થોનું સેવન ચોક્કસ કરી શકતા હતા. એમની મા એમના પર નિયંત્રણ રાખવા વિદેશમાં તો એમની સાથે નહોતાં રહેતાં, પરંતુ તેઓ આત્મ નિયંત્રણ કરતા શીખી ગયા હતા. સમયાંતરે આત્મનિયંત્રણના બળ પર તેઓ આટલા મહાન પુરુષ બન્યા અને પોતાનાં ધ્યેયમાં સફળતા મેળવી.

‘જો જીવનમાં ચોક્કસ સફળતા મેળવવાની છે, તો એક આદર્શ બનાવો, એનું ચિંતન-મનન કરો, એને જ પોતાના સપનામાં ઉછેરો અને એને જ પોતાનું જીવન બનાવો... પછી જુઓ, સફળતા કેવી તમારા પગમાં

આળોટે છે... દૃઢ નિશ્ચયી માણસને, એના લક્ષ્ય-રૂપી ધ્રુવતારો, મોટામાં મોટી મુશ્કેલી પાર કરવાની શક્તિ આપે છે. પરિસ્થિતિઓની મુશ્કેલીઓ અને તોફાનો વચ્ચે પણ એ હિંમત નથી હારતો અને સતત પોતાના લક્ષ્ય તરફ આગળ વધતો રહે છે.

જો જીવનમાં પોતાનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાનું છે, તો દરેક સંકટનો સામનો કરવા માટે પોતાની જાતને તૈયાર કરો. પછી ગમે તેટલી મુશ્કેલીઓ કેમ ન આવે, તમારા પોતાના પગ પાછા નથી હટાવવાના. હિમ્મત હારી જશો તો હૃદય બેસી જશે અને જીવનની બાજી હારી જશો. લોકો તમને થાકેલો-હારેલો નિષ્ફળ માણસ કહેશે. શું આવું કહેવડાવવું તમે પસંદ કરશો?

હકીકતે પોતાની ધૂનમાં પાક્કો માણસ જ નિર્ભય બની શકે છે અને મુશ્કેલીઓ પર વિજય મેળવી શકે છે.

'કેસ્કોગ્રાફ' નામના યંત્રના શોધક પ્રો. જગદીશ ચંદ્રબસુ બાળપણમાં બુદ્ધિશાળી-હોંશિયાર વિદ્યાર્થી નહોતા. એમને ગણિત અને વિજ્ઞાન જેવા વિષયો ખૂબ જ અઘરા લાગતા હતા, પરંતુ તેઓ હિમ્મત ન હાર્યા. સતત પોતાની ભૂલો સુધારવા પ્રયત્નશીલ રહ્યા.

करत-करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान,

रसरी आवत-जात ते सिल पर परत निसान।

સતત અભ્યાસથી કઈ વસ્તુ નથી મળતી. વિશાળ પથ્થર પર સતત પ્રહાર કરો એ પણ એક દિવસ ચોક્કસ તૂટી જશે. પ્રો. વસુ સતત અભ્યાસ કરતા રહ્યા અને એક દિવસ મહાન વૈજ્ઞાનિક બની પોતાના જીવનનો પરમ ઉદ્દેશ્ય પ્રાપ્ત કર્યો. સતત અભ્યાસથી એમનામાં આત્મવિશ્વાસ જાગ્રત થયો. પ્રો. પ્રફુલ્લચંદ્ર રૉય, આલ્બર્ટ આઇનસ્ટાઇન, સર આઇજેક ન્યુટન, જેમ્સ વોટ, મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી, ચાર્લ્સ ડાર્વિન, સર વિન્સટન ચર્ચિલ, ડેમોસ્વિનીજ આ બધા મહાપુરુષો કોઈ ને કોઈ હીનતાનો શિકાર હતા, પરંતુ પોતાના ધ્યેય પ્રત્યે સમર્પણ અને સતત અભ્યાસને કારણે એની ઊંચાઈને સ્પર્શી શક્યા.

વાત જગદીશચંદ્ર બસુ દ્વારા શોધાયેલા 'કેસ્કોગ્રાફ' નામના યંત્રની થઈ રહી હતી. આ એક એવું યંત્ર છે, જેનાથી એ સિદ્ધ કરી શકાય છે કે છોડ પણ સજીવ પ્રાણી છે. એમનામાં પણ જીવન છે જ્યારે તેઓ આ યંત્રનું પ્રદર્શન લંડનની 'એશિયાટિક સોસાયટી'માં કરવાના હતા, તો કોઈ વૈજ્ઞાનિકે ઈર્ષામાં KCN (પોટેશિયમ સાઇનાઇડ)ની શીશી બદલી દીધી. જ્યારે બસુએ પોટેશિયમ સાઇનાઇડની શીશી છોડ પર નાખી, ત્યારે કોઈ પ્રતિક્રિયા ન થઈ. સાઇનાઇડ એક તીવ્ર અસરકારક ઝેર હોય છે. એમનો

પરસેવો છૂટી ગયો અને સભામાં ચર્ચા શરૂ થઈ ગઈ. અચાનક તેઓએ તરત જ KCN ની પૂરી બૉટલ પોતાના મોઢામાં ઢોળી દીધી અને સિદ્ધ કરી દીધું કે શીશીમાં ઝેર નકલી હતું. પાછળથી અસલી KCN લાવવામાં આવ્યું અને એમણે પોતાના પ્રયોગનું સફળતાપૂર્વક પ્રદર્શન કર્યું.

જગદીશચંદ્ર બસુનું ધ્યેય સ્પષ્ટ હતું. એમને પોતાની શોધ પર પૂરો વિશ્વાસ હતો, એટલે તેઓએ KCN ની પૂરી શીશી પોતાના મોંમાં ખાલી કરી નાખી. તેઓ મોતથી પણ ન ગભરાયા અને વિશ્વના મોટા-મોટા વૈજ્ઞાનિકોનો વિશ્વાસ જીતવામાં સફળ રહ્યા, જે એમનું વાસ્તવિક ધ્યેય હતું.

પોતાના ધ્યેય પ્રત્યે પૂર્ણ સમર્પિત વ્યક્તિ સમય આવ્યે પોતાનો જીવ પણ દાવ પર લગાવી જાણે છે.

આપણને આપણા જીવનમાં જે 'રોલ' મળ્યો છે, આપણે આપણી જાતને એ 'રોલને' યોગ્ય બનાવીએ ત્યારે જ આપણા એ રોલને જીવનની સાર્થકતા ગણાશે.

એક પિતા પોતાના બાળકને ખોળામાં લઈ ખવડાવી રહ્યા હતા. એક કાગડો ઉપર બેસી 'કા-કા' કરી રહ્યો હતો. બાળકે પૂછ્યું – "પિતાજી, આ શું છે?" પિતાએ કહ્યું – "બેટા, એ તો કાગડો છે." બાળકનું વારંવાર પૂછતા છતાં પિતાજી બદલાયા નહીં અને ન તો પોતાના બાળક પર ગુસ્સે થયા." પિતાનો રોલ હોય તો આવો!

હવે દૃશ્ય બદલાય છે. પિતા વૃદ્ધ થાય છે. દરવાજો અચાનક ખખડવાથી એ પોતાના છોકરાને પૂછે છે – "બેટા! કોણ છે?" પુત્ર ધમકીભર્યા અવાજમાં જવાબ આપે છે – "ચુપ નથી રહેવાતું! દરેક સમયે બોલતા રહો છો." પિતા લોહીનો ઘૂંટડો ઉતારી ચુપ રહે છે.

પિતા હોય તો રાજા દશરથ જેવા! કૈકેયીને આપેલા વચનની મર્યાદા રાખવા માટે ભરતને સિંહાસન અને રામને ચૌદ વર્ષનો વનવાસ આપી દીધો, પરંતુ રામના વનવાસ ગયા પછી

...बिछुरत एक प्रान हर लेही

(રામ છૂટા પડ્યા પછી તરત જ તેમનું પ્રાણ પંખેરું ઊડી ગયું.)

છોકરો હોય તો રામ જેવો. પિતાનાં વચનો સિદ્ધ કરવા માટે ચૌદ વરસનો વનવાસ માથું નમાવીને સ્વીકાર કર્યો.

મા હોય તો કૌશલ્યા જેવી; યશોદા જેવી! માનું સ્વરૂપ જણાવતા કબીરદાસજી કહે છે –

"हरि जननी मैं बालक तेरा

कवि गहि केस भरै जो घाता, तऊन हेत उतारै माता।"

(બાળક પોતાનાં હાથમાં માના વાળ પકડી લે છે. એને ખેંચે છે, પરંતુ છતાં પણ માતા ગુસ્સે નથી થતી.) આદ્ય ગુરુ શંકરાચાર્યએ જગતમાતા સામે ક્ષમાપન સ્રોતમાં કહ્યું છે –

"पुत्र कुपुत्रो जायते क्वचिदपि कुमाता न भवति"

પુત્ર કુપુત્ર નીકળી શકે છે, પરંતુ કોઈપણ સંજોગોમાં માતા કમાતા ન બની શકે.

પત્ની હોય તો સીતા જેવી! રાજકુમારી હોવા છતાં પણ પતિ સાથે ચૌદ વર્ષનો વનવાસ વેઠયો, અગ્નિપરીક્ષા આપી, ધોબીની નિંદા પર વનવાસ વેઠયો, પરંતુ 'ઉંહ' સુધ્ધાં ન કર્યું!

પતિ હોય તો રામ જેવો! ભાઈ હોય તો ભરત જેવો, લક્ષ્મણ જેવો, જેમણે ચૌદ વર્ષ ઊંઘ્યા વિના પસાર કર્યાં – ભાઈભાભીની સેવામાં.... અને સેવક હોય તો હનુમાન જેવો!

જીવનનું જે ઉદ્દેશ્ય બનાવીને આપણે ચાલી રહ્યા છીએ. સામાજિક રીતે સંસારના મંચ પર જે પાત્રનો અભિનય આપણને મળ્યો છે. એને સફળતાપૂર્વક કરવો એ જ આપણું ધ્યેય હોવું જોઈએ, ધર્મ હોવો જોઈએ.

ક્યારેક ક્યારેક માણસનું અપમાન જ્યારે બીજા માણસ દ્વારા કરવામાં આવે છે, તો એમાં પ્રતિશોધની ભાવના મજબૂત બને છે. એનો જડમૂળથી નાશ કરવો એ જ એના જીવનનો ઉદ્દેશ બનાવી લે છે.

યાદ છે આચાર્ય કૌટિલ્ય અર્થાત ગુરુ ચાણક્ય! નંદવંશના રાજા ધનચંદે એક વખત ભરી સભામાં એમનું અપમાન કર્યું. એમને અપમાનિત કરવા માટે એમની ચોટી ખેંચી. બ્રાહ્મણની ચોટી આખા શરીરનું 'એન્ટિના' હોય છે. મહાકવિ જયપ્રસાદ શંકરે ચોટી ખેંચવાની ઘટનાનું વર્ણન કરતા પોતાના એક નાટકમાં લખ્યું છે – "ખેંચી લે! ખેંચી લે બ્રાહ્મણની ચોટી! એક દિવસ એ જ કાળીનાગણ બની તારા વંશને ખાઈ જશે." એ જ ક્ષણે એમણે નંદવંશનો ધડમૂળ નાશ કરવો એ પોતાના જીવનનું ધ્યેય બનાવી લીધું. એમણે ચંદ્રગુપ્તને રાજા બનાવવાનું નક્કી કર્યું. એને રાજકાર્ય માટે શિક્ષણ આપ્યું. નંદવંશનો નાશ કરી એને રાજા બનાવ્યો અને પોતે એના મંત્રી બન્યા.

ઇતિહાસમાં બીજું ઉદાહરણ દ્રૌપદીનું મળે છે. જ્યારે દુ:શાસને ભરી સભામાં એને નગ્ન કરવાની ચેષ્ટા કરી, તો દ્રૌપદીએ એને પોતાનું ઘોર અપમાન માની લીધું. એ સમયના બધા વીર પુરુષો કાયરતાનું પ્રદર્શન કરતા માથું નીચું રાખીને બેઠા હતા, જો કૃષ્ણ ન આવ્યા હોત તો દ્રૌપદીની લાજ બચાવવી મુશ્કેલ હતી.

બદલો લેવા માટે એણે પોતાના વાળ ખોલી એવી પ્રતિજ્ઞા લીધી કે જ્યાં સુધી દુ:શાસનના લોહીથી પોતાના વાળ ન ધોઈ લે ત્યાં સુધી એને બાંધશે નહીં. યાદ રહે, દુ:શાસન દ્રોપદીને વાળ પકડી ઢસડીને ભરી સભામાં નગ્ન કરવા લઈ ગયો હતો.

ધનનંદ અને દુ:શાસનનું મૃત્યુ થવાથી જ આચાર્ય ચાણક્ય અને દ્રોપદીએ પોતાની શોખા અને વાળ બાંધ્યા હતા.

જો આપણે આપણા ઉદ્દેશ્યમાં સફળ થવા માંગીએ છીએ, તો આપણે આપણી ઇચ્છાઓને નિયંત્રિત કરવી પડશે. ઇચ્છાઓ તો અસીમ છે. એક ઇચ્છા પૂરી થયા પછી બીજી ઇચ્છા જન્મ લે છે, એની પૂર્તિ થવા પર ત્રીજી... અને એના પછી..... ઇચ્છાઓનો કોઈ અંત નથી.

એક બોધ કથા છે. એકવાર એક માછીમાર માછલીઓ પકડવા માટે નદીકિનારે ગયો. એણે જોયું કે એક નાની એવી માછલી કિનારા પર તડપી રહી છે. એણે એના પર દયા કરી એને પાણીમાં છોડી દીધી. જ્યારે બીજા દિવસે માછીમાર આવ્યો તો એ માછલીએ કિનારે આવીને કહ્યું – “માંગ જે માંગવું હોય તે હું બધું જ આપી શકું છું.” માછીમારે બીજા દિવસે માંગવાનું કહ્યું. એણે ઘરે આવીને પોતાની પત્ની સાથે ચર્ચા કરી. એણે કહ્યું કે થોડું ધન માંગી લો. માછલીએ એની ઇચ્છા પૂરી કરી લીધી. એ માછલી દરરોજ કિનારે આવતી અને માછીમાર ક્યારેય એની પાસે સારાં વસ્ત્રો, ક્યારેય રહેવા માટે આલિશાન મકાન, જવેરાત માંગતો અને માછલી એની બધી ઇચ્છાઓ પૂરી કરી દેતી. એક દિવસ એણે પોતાની પત્નીના કહેવાથી માછલીને કહ્યું – “હે નાની માછલી! આજથી સૂરજ-ચંદ્ર સમગ્ર તારાગણ અમને વશ થઈ જાય.” માછલીએ એની આ માંગણી પર એને ધિક્કાર્યો અને પહેલાં આપેલી બધી ચીજો પાછી લઈ લીધી.

આ કથા આપણને જણાવે છે કે આપણે આપણી અમર્યાદિત અને અનિયંત્રિત ઇચ્છાઓને કારણે એક દિવસ પસ્તાવું જ પડે છે. ક્યારેક આપણા અહંકારને કારણે; ક્યારેક સામાજિક પ્રતિષ્ઠાને નામે, ક્યારેક ખોટા પ્રદર્શનને કારણે આપણી ઇચ્છાઓ વધારતા રહીએ છીએ અને એ પૂરી ન થતા આપણે અવસાદગ્રસ્ત બનીએ છીએ. હીન ભાવનાનો શિકાર

બનીએ છીએ, રોગી બનીએ છીએ અને ક્યારેક ક્યારેક આત્મહત્યા કરી લઈએ છીએ. એટલે આપણે આપણી ઇચ્છાઓને નિયંત્રિત કરવા સતત અભ્યાસની ટેવ પાડંવી જોઈએ, ત્યારે જ આપણે આપણા જીવનનું ધ્યેય સિદ્ધ કરી શકીશું, નહીં તો ઇચ્છાઓ અમર્યાદિત હોવાને કારણે આપણે સ્થિર બની કાર્ય નથી કરી શકતા અને પોતાના લક્ષ્યથી ભટકી જઈશું.

ભગવાન બુદ્ધ કહે છે – 'અપ્પદીપો ભવ" પોતાનો દીવો સ્વયં બનો. તમારે કોઈ બહારના દીપકની જરૂર નથી. તમે સ્વયં પ્રકાશિત છો – સૂર્યની જેમ. તારામાં તેલ રૂપી ઊર્જા છે, બત્તી રૂપી ઇચ્છાશક્તિ છે. પછી એવી કઈ શક્તિ છે, જે તને પ્રકાશિત થવા રોકી શકે, પોતાના લક્ષ્ય તરફ આગળ વધતા રોકી શકે! પોતાની ઇચ્છાશક્તિને દરેક પળે જાગ્રત કરતા રહો, પોતાના આત્મવિશ્વાસને ડગવા ન દો. પોતાની જાતને દરેક સમયે જાગ્રત રાખો. તમને સફળ બનતા કોઈ નહીં રોકી શકે.

જીવનમાં એક ચોક્કસ ધ્યેય સાથે ચાલો. એને મેળવવાની યોજના બનાવો. એના માટે જરૂરી સાધનો મેળવી અને એને જીવ આપી દો આત્માવલોકન અહમ નિયંત્રણ, આત્મવિશ્વાસ અને આત્મલોચન એવી પ્રક્રિયાઓ છે, જેનો સતત ઉપયોગ કરવાથી માણસ ટોચે પહોંચી શકે છે. તમને વિચાર આવતો હશે કે તમારું જીવન એક ચોક્કસ હેતુ માટે છે. જીવનમાં ધ્યેય નીચું ન રાખો. પરંતુ એની પ્રાપ્તિ માટે શક્તિ-સંતુલન જરૂરી છે. આપણે એ પણ જોવાનું છે કે સીમાનું અતિક્રમણ ન થઈ જાય.

જો ઉપરોક્ત ગુણોને પોતાના જીવનમાં ઉતારી તમે પ્રમાણિકતાથી પ્રયત્નો કરશો તો મંજિલ મેળવવાનું સુખ ચોક્કસ મળશે.

૧૬

મન પર લગામ રાખો

આપણું શરીર સામાન્ય રીતે બે ભાગોમાં વહેંચાયેલું છે – સ્થૂળ શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીર. સ્થૂળ શરીર એ છે જે સાધારણ આંખોથી જોઈ શકાય છે. શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી એની અંદરનાં અંગ-પ્રત્યાંગો કાઢીને એનું અધ્યયન કરી શકાય છે, પરંતુ સૂક્ષ્મ શરીરની ગતિ ન્યારી છે. સંસારમાં એવી કોઈ ભૌતિક પ્રયોગશાળા નથી બની, જે એનું અધ્યયન કરી શકે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર, લોભ, મદ, મોહ, ક્રોધ, દ્વેષ વગેરે સૂક્ષ્મ જીવનતત્ત્વોનો પ્રયોગશાળામાં અભ્યાસ નથી કરી શકાતો.

શરીરની સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓના સંપાદનમાં મનની ખૂબ જ મોટી ભૂમિકા છે. હકીકતમાં મનથી જ બધાં કાર્યો સંચાલિત થાય છે. એની ગતિ ખૂબ જ ઝડપી છે. એ અંતરિક્ષયાન કરતા પણ ઝડપથી એકથી બીજી જગ્યાએ આવી જઈ શકે છે. એ ખૂબ જ ચંચળ છે. એક જગ્યાએ ટકીને નથી રહી શકતું. એ એવો કાબૂ વિનાના ઘોડા સમાન છે. જેના પર સવારી કરવી ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. જો એને વશ કરી લેવામાં આવે તો સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં એવું એક પણ કાર્ય નહીં હોય જે ન કરી શકાય. મન સાધવાથી સંસારની દરેક વસ્તુઓ ખેંચાતી ચાલી આવે છે. આપણે આગળના એક અધ્યયનમાં ઉલ્લેખ કર્યો છે કે મન જ મનુષ્યનાં બંધનો અને મોક્ષનું કારણ હોય છે. વિષયાસક્ત મન બંધન છે અને નિર્વિષય મન મોક્ષનો હેતુ છે.

સાંસારિક સુખો પાછળ ભાગનાર માણસ મોક્ષ પ્રાપ્તિનો અધિકારી નથી. એ ચોર્યાસી લાખ યોનિમાં ભટકી આ સંસારચક્રમાં ફરતો રહે છે. વિષય વિષ સમાન છે. જેણે પોતાના મનને વશમાં કરી લે એ નિર્વિષયી બની જાય છે અને સંસારસાગર તરી જાય છે. એને અમૃતતત્ત્વની પ્રાપ્તિ થાય છે.

મનને વશમાં કરવા માટે ચિત્તવૃત્તિઓનો વિરોધ કરવાની વાત મહર્ષિ પતંજલિએ કહી છે.

યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધ :

ચિત્તની વૃત્તિઓનો વિરોધ કરવાથી યોગ સધાય છે અને મન કાબૂમાં આવી જાય છે. એટલે મહર્ષિ પતંજલિએ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા-ધ્યાન અને સમાધિ જેવા સષ્ટાંગ યોગ સાધવાની વાત કરેલી છે.

શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે –

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते॥

(હે મહાબાહો! મન ખૂબ જ ચંચળ છે. એ ચલિત છે પરંતુ હે કોન્તેય! અભ્યાસ અને વૈરાગથી એને વશમાં કરી શકાય છે.)

જો આપણે મનને વશમાં કરવાનો અભ્યાસ કરીએ અથવા વિષયો તરફથી પોતાને વાળી લઈ વૈરાગ્ય ધારણ કરી ભગવાનની ભક્તિમાં લીન થઈ જઈએ તો જ એને વશ કરી શકાય.)

દતિયા (મધ્યપ્રદેશ) સ્થિત વિશ્વ પ્રસિદ્ધ શ્રી પીતાંબરા પીઠના સ્થાપક સંતપ્રવર બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી મહારાજ પાસે એકવાર એક જૈન સંત રોકાયા. કેટલાક દિવસો રોકાઈને એમણે સ્વામીજી પાસે પોતાના પ્રશ્નોના સમાધાન માટે ખૂબ જ અભ્યાસ કર્યો. જ્યારે તેઓ ત્યાંથી નીકળ્યા ત્યારે એમનો થેલો ક્યાંક ગુમ થઈ ગયો. એનાથી તેઓ ખૂબ જ ચિંતિત થઈ ગયા. વાત શ્રી સ્વામીજી સુધી પહોંચી. તો એમણે કહ્યું – "જૈન સંતોએ તો પોતાના શરીરનાં વસ્ત્રો પણ ત્યાગી દીધાં અને તમે એક થેલા માટે આટલા ચિંતિત કેમ થઈ રહ્યા છો?" જૈન સંતને પોતાની ભૂલનો અહેસાસ થયો અને તે ત્યાંથી ચુપચાપ ચાલ્યા ગયા.

હકીકતે જૈન સંતે સંન્યાસ તો ધારણ કરી લીધો, પરંતુ તે પોતાના મન પર કાબૂ ન મેળવી શક્યા. એમનું મન એક થેલા પ્રત્યે આસક્ત હતું. શ્રી સ્વામીજીના ઉપદેશ પછી એમણે મનોગ્રંથિની થોડી એવી ખામી પણ ઠીક કરી લીધી.

આપણે જેવું વિચારીએ છીએ એવું જ બને છે. મનમાં સારા વિચાર કરો તો સારા બની જઈશું. જો મનમાં ખરાબ વિચારો આવશે તો ખરાબ બની જઈશું. આપણી મનની આંતરિક ચેતના આપણને એકવાર ખરાબ કામ કરતા જરૂર રોકે છે. એ આપણા પર આધાર રાખે છે કે આપણે કયા વિચારોને પ્રાધાન્ય આપીએ છીએ. માત્ર વૈચારિક રીતે દૃઢ વ્યક્તિ સફળતાનું મોં એટલા માટે જોઈ શકે છે, કેમકે એ પોતાના મન પર લગામ રાખીને કાર્ય કરે છે.

જ્યારે આપણે કોઈપણ કાર્ય કરવામાં પોતાને અયોગ્ય અનુભવીએ છીએ, કાર્યની શરૂઆત પહેલા જ હથિયાર ફેંકી દઈએ છીએ, ત્યારે આપણું મન આપણને એક હારેલો જુગારી બનાવી દે છે. આપણે દાવ જીત્યા પહેલા જ હારી જઈએ છીએ. જો આપણે સંકલ્પિત બની

કોઈપણ કાર્ય કરીએ તો આપણું મન આપણને અભૂતપૂર્વ ઊર્જાથી ભરી દે છે અને આપણે સફળ થવા જઈએ છીએ. સંકલ્પ અને વિકલ્પ મનના જ બે પ્રતિરૂપ છે. વિકલ્પ આપણને નિષ્ફળતા તરફ લઈ જાય છે અને સંકલ્પ આપણને સફળ બનાવે છે.

સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું હતું, “આ ગંભીર આત્મમંથનનો સમય છે. સમાધાનનો જવાબ આપણી અંદર જ રહેલો છે. ક્યાંય બહાર શોધવાની, ભટકવાની જરૂર નથી. આપણે આપણી અંદર જ જોવાનું છે. પોતાની અંદર સૂતેલા વિશ્વાસને જગાડો.” તે રસ્તે ભટકેલા યુવકોને આગળ જણાવતા કહે છે – “કામમાં પ્રાણથી જોડાઈ જાવ. નામ, યશ અથવા અન્ય તુચ્છ વિષયો પાછળ ન ભાગો, સ્વાર્થ છોડી દો અને કાર્ય કરો. પોતાનો આત્મવિશ્વાસ ક્યારેય ન ગુમાવો. છૂટી પડી ગયેલી શક્તિઓને કેન્દ્રિભૂત કર્યા વિના કોઈ મહાન કાર્ય થઈ શકતું નથી.”

વાસ્તવમાં આપણે આપણી નિષ્ફળતાનાં કારણો બહાર શોધતા રહીએ છીએ, જો કે બધી સમસ્યાઓનું સમાધાન આપણી અંદર જ રહેલું છે. એનો સરળ ઉપાય આત્મમંથન છે. જ્યારે આપણું મન હારી જાય છે ત્યારે જ નિષ્ફળતાનું મોં જોવા મળે છે. મનથી હારી જવાનો અર્થ છે – આપણા આત્મવિશ્વાસમાં ઊણપ આવવી. જો આપણે મનમાં આત્મવિશ્વાસ જાગ્રત કરવા માટે સંકલ્પ કરીએ, તો આપણી છૂટીછવાઈ શક્તિઓ કેન્દ્રિત કરી આપણી મદદ કરશે. મન પર નિયંત્રણ કરી આત્મવિશ્વાસપૂર્વક પોતાની આંતરિક ઊર્જાનો સદુપયોગ કરવાથી અશક્યને શક્ય બનાવી શકાય છે.

વારાણસીમાં સાધનારત પ્રસિદ્ધ અંત તૈલંગ સ્વામી પાસે એક દિવસ કાશીરાજ આવી બોલ્યા – “મારા મનમાં ખૂબ જ અશાંતિ છે. એમાંથી છૂટવાનો કોઈ રસ્તો નથી મળતો. મારા પર કૃપા કરો.”

સ્વામીજીએ કહ્યું – “તું કાલે સવારે ચાર વાગ્યે મારી પાસે આવજે અને હા! તારું મન પણ સાથે લેતો આવજે!” રાજા સમજી ન શક્યો કે આખરે તૈલંગસ્વામી શું કહેવા ઇચ્છે છે? આ દુવિધાભરી સ્થિતિમાં જ એ પાછો ચાલ્યો ગયો પરંતુ આખી રાત એને ઊંઘ ન આવી. એ વિચારતો રહ્યો કે સ્વામીજીએ મનની વાત શા માટે કહી? એ આ મુશ્કેલ કોયડાને ઉકેલી ન શક્યો. એ વહેલી સવારેં જાગી સવારના ચાર વાગ્યે સ્વામીજી પાસે પહોંચી ગયો.

સ્વામીજીએ પૂછ્યું – “પોતાનું મન પોતાની સાથે લઈ આવ્યો?” રાજા બોલ્યો – “મહારાજ! મારું મન તો મારી પાસે છે. તેઓ બોલ્યા –

"પોતાની આંખો બંધ કરો અને પોતાને શોધો. જ્યારે એ મળી જાય ત્યારે મને કહેજે." રાજાએ આંખો બંધ કરી તો એને ખબર પડી કે મન વિભિન્ન પ્રકારની ક્રિયા-પ્રક્રિયાઓનું રૂપ છે. જો આપણે વિચારો પર નિયંત્રણ કરી લઈએ તો એના પર કાબૂ કરી શકીએ છીએ. શાંતિ મેળવવાનો આજ માર્ગ છે. એણે આંખો ખોલી. શ્રદ્ધા ભાવે સ્વામીજી તરફ જોયું અને પોતાના મનમાં આવેલા વિચારોની સ્વામીજીને જાણ કરી.

તૈલંગસ્વામી બોલ્યા – "અતિશાંતિની અવસ્થામાં પોતાની અંદર શોધ કરવાથી ખૂબ જ લાભ થાય છે. આત્મચિંતન કરવાથી આપણને આપણા પર નિયંત્રણ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્તિ થાય છે. આપણને આપણી અશાંતિનું વાસ્તવિક કારણ મળી જાય છે." એમણે આગળ કહ્યું – "જ્યારે મન ખિન્ન હોય ત્યારે પોતાની અંદર જોઈ લેજો. સમાધાન મળી જશે."

એક છોકરાની માને હંમેશાં ઉધરસ રહેતી હતી. કોઈએ એને કહી દીધું કે તારી માને ટી.બી. છે. પહેલાં તો એ એની સાથે સારો વ્યવહાર કરતો હતો. પાછળથી એ એમનાથી રસ્તો કાપવા લાગ્યો. એ તેમની પાસે બેસતો નહોતો. એમના વાસણમાં ખાવાનું નહોતો ખાતો. એકવાર એને ઉધરસની ચિંતા થઈ, ખૂબ જ દવા કરાવી; ઉધરસ ઠીક ન થઈ. એને પૂરો વિશ્વાસ આવી ગયો કે એને ટી.બી થઈ ગયો છે. આ વાત એના મનમાંથી નીકળતી નહોતી. એનાથી બચવા જેટલા પ્રયત્નો કરતો, એ એટલું જ વધારે જોર કરતી હતી. એક દિવસ એના થૂંકમાં લોહીનું નિશાન જણાઈ આવ્યું. એણે જ્યારે આ વાત પોતાની માને કહી કે આ લોહી મને ટી.બી. થવાને કારણે આવ્યું છે અને એનું કારણ તું છે. તો માને ખૂબ જ ખોટું લાગ્યું. પાછળથી જ્યારે બન્નેનું ચેક-અપ કરવામાં આવ્યું તો એની માને ટી.બી.નાં લક્ષંણો ન હતાં, જ્યારે છોકરાને ટી.બી. થઈ ગયો હતો. ટી.બી.ની દવાનો પૂરો કોર્સ કર્યા પછી જ ઠીક થયો.

આ બીમારી એના મનને કારણે થઈ. પોતાની માની ઉધરસને કારણે એનું મન દુષિત થઈ ગયું અને એને ટી.બી. થયો.

બરાબર આની વિરુદ્ધ એક ઘટના એક વૃદ્ધની છે. ડાયાબિટીસને કારણે એમની એડીમાં એક ઘાવ પડ્યો જેનું સફળ ઑપરેશન થયું. પરંતુ ડાયાબિટીસ નિયંત્રિત હોવા છતાં એમનો ઘાવ રૂઝાયો નહોતો, ત્રણ મહિના ખૂબ જ દુ:ખી થયા, સારા ડૉક્ટરોની શોધમાં એ મોટાં શહેરોમાં રખડ્યો, યોગકેન્દ્રમાં ગયા, પરંતુ એને ક્યાંય શાંતિ ન મળે.

એમને પોતાના ગુરુ પર પૂરો વિશ્વાસ હતો. એમના મનમાં આવ્યું કે જ્યાં સુધી એમના ચરણે નહીં જાઉં ત્યાં સુધી ઠીક નહીં થાય. એ એમના

ચરણે ગયો. એમની સમાધિ, ચરણપાદુકાઓ તથા પોતાના ભગવાનને પોતાનો પગ બતાવ્યો ડાયાબિટીસને કારણે. એ મીઠાનો એક કણ પણ નહોતા ખાતા પરંતુ ત્યાં એણે ખૂબ જ પ્રસાદ ખાધો, પરંતુ એનું કંઈ ન બગડ્યું. ત્યાં તેર દિવસ રહ્યો પછી એ ઘેર આવી ગયો. એનો ઘાવ દિવસે-દિવસે રુઝાતો જતો હતો અને પાછળથી એ સંપૂર્ણપણે ઠીક થઈ ગયો. એમની પોતાના ગુરુ પ્રત્યેની આ શ્રદ્ધાએ એમનો પગ ખરાબ થતા અટકાવ્યો.

આ ઉદાહરણ આપણને જણાવે છે કે મનમાં શ્રદ્ધા હોવાથી અશક્ય કાર્ય પણ શક્ય બને છે. જ્યારે મનમાં કારણ વગરની શંકા પાળવાથી એ છોકરાને ટી.બી. થઈ ગયો.

આપણે જેવું વિચારીએ છીએ. આપણા શરીરમાં રહેલા સૂક્ષ્મ અણુપરમાણુ એના કાર્યમાં સક્રિય બની જાય છે. તે એવી જ પ્રતિક્રિયા વ્યક્ત કરવા લાગે છે.

સ્પેટ માર્ડેને લખ્યું છે – "મુખ્ય રીતે વિચાર બે પ્રકારના હોય છે. એક વિચાર એવો હોય છે. જેમાંથી તમારું મન, તમારો આત્મા અને શરીર નિર્બળ અને દિનહીન હોય છે. પહેલી રીતના વિચારો રક્ષક અને બીજી રીતના વિચારો મારક અથવા ભક્ષક હોય છે. તમારી વિચારવાની શક્તિ કેટલી બળવાન અને સ્થિર છે, એ તમારી કાર્ય કરવાની શક્તિથી નક્કી થાય છે. ઘણા બધા મનુષ્યો એટલી બધી દુર્બળ વિચારશક્તિ ધરાવતા હોય છે કે એમનું મન સામાન્ય કાર્ય કરવામાં પણ સંકોચાય છે."

આપણે જેવું વિચારીએ છીએ. આપણા શરીરમાં રહેલા સૂક્ષ્મ અણુપરમાણું એવા કાર્યમાં સક્રિય બની જાય છે.

સંસારમાં જેટલા પણ મહાન પુરુષો છે, એ પોતાના મનની શક્તિ દ્વારા જ મહાન બન્યા છે. એમના એક અવાજ પર હજારો માણસો પોતાની જાતને સમર્પિત કરવા માટે તૈયાર થઈ જતા હતા. બીજી તરફ નિર્બળ મનવાળો મનુષ્ય એક પણ માણસને પ્રભાવિત નથી કરી શકતો. એમની શબ્દશક્તિ ચૂકી જાય છે. લોકો એનાથી પ્રભાવિત થવાને બદલે એનો તિરસ્કાર કરે છે. એનું ચૂંબકીય બળ ખતમ થઈ જાય છે.

આપણા ધર્મગ્રંથોમાં હંમેશાં કહેલું છે –

जैसा खाओगे अन्न, वैसा बनेगा मन

અન્ન સાથે સંકળાયેલા મેદ, માસ, મજ્જા, રક્ત, વીર્ય વગેરે બને છે અને એનાથી મન બને છે. જો આપણે સાત્ત્વિક આહાર લઈશું તો આપણા મનની વૃત્તિઓ સાત્ત્વિકતા તરફ લઈ જાય છે. તામસી અને રાજસી આહાર લેવાવાળાના મન પણ એવા જ બને છે.

એકવાર એક રાજાએ એક સંતને પોતાના મહેલ પર ભોજન માટે આમંત્રિત કર્યા. તેના આગ્રહને વશ થઈ સંત ત્યાં ભોજન લેવા માટે આવ્યા. એમને જાત-જાતના ભોજન ખવડાવવામાં આવ્યા. ભોજન કર્યા પછી જ્યારે તેઓ એક ઓરડામાં આરામ કરી રહ્યા હતા ત્યારે એમણે એ ઓરડામાં એક રત્નજડિત હાર જોયો. એ હાર એમણે પોતાના થેલામાં લઈ લીધો અને પોતાના આશ્રમે ચાલ્યા ગયા.

મહેલમાં હાર ચોરી થયાની વાત આખા રાજ્યમાં ફેલાઈ ગઈ. મહેલમાં નોકરો અને દાસીઓ પર શક કરી એમની પૂછપરછ કરવામાં આવી, પરંતુ બધાંએ હાર ચોરી કર્યાની વાતને સ્વીકારી નહીં. લોકોએ કહ્યું કે એ ઓરડામાં તો સંતે વિશ્રામ કર્યો હતો, પરંતુ એ તો ચોરી ન કરી શકે.

સંતને એ ભોજન ન પચ્યું એટલે રાતે એમને ત્રણ-ચાર વખત ઊલટી થઈ ત્યારે એમને વિચાર આવ્યો કે આ હાર એમણે ચોરી કઈ રીતે કર્યો? તેઓ સવારમાં રાજા પાસે પહોંચ્યા અને હાર રાજાને પરત કરતા બોલ્યા – "રાજા! જણાવ તેં મને જે ભોજન કરાવ્યું હતું એની સામગ્રી ક્યાંથી આવી હતી?" રાજા બોલ્યો – "બધી સામગ્રી મારી જ હતી પરંતુ ભાત એક કંજૂસના ઘરના હતા. એ બીજાનું શોષણ કરતો હતો. પરમ દિવસે એને ત્યાં છાપો મારી અમે એ મેળવ્યા હતા."

સંત બોલ્યા – "હું સમજી ગયો રાજન્! એ ભાત ખાવાથી જ મારી મનોવૃતિમાં બદલાવ આવ્યો અને મેં ચોરી જેવો અક્ષમ્ય અપરાધ કરી દીધો."

જો દુષિત અન્ન ખાવાથી એક સંતની મનોવૃત્તિ બદલી જાય છે, તો આપણે તો સાધારણ મનુષ્ય છીએ. એટલે પોતાની મહેનત, પ્રામાણિકતા અને સારાં કામ દ્વારા મેળવેલું અન્ન જ ખાવું જોઈએ, ત્યારે જ આપણું મન સ્વસ્થ બનશે.

જ્યારે આપણું મન સ્વસ્થ બની જશે, આપણામાં પોતાને ઓળખવાની શક્તિ આવી જશે, જ્યારે આપણે આપણું આત્મ-સ્વરૂપ ઓળખવા લાગીશું, ત્યારે આપણે નિષ્કામ કર્મયોગી બની જીવનક્ષેત્રમાં સંઘર્ષ કરવા માટે ઊતરી પડીશું. આપણું અંત:કરણ નિર્મળ બની જશે અને આપણા અંતરાત્માનો અવાજ આપણને સ્પષ્ટ સંભળાવા લાગશે.

એક સજ્જન હતા. તેઓ ખૂબ જ સિગારેટ પીતા હતા અને ગુટખા ખાતા હતા. બધાના સમજાવવા છતાં તેઓની આ ખરાબ ટેવ છૂટતી નહોતી. એકવાર તેમનાં સાસુ બીમાર પડ્યાં. એમનો સાળો એકલો હતો. એ પણ અપરણિત! ઘરમાં બધી દીકરીઓનાં લગ્ન થઈ ચૂકયાં હતાં. એ એકલો જ પોતાની માની સેવા કરી રહ્યો હતો. વધારે તબિયત ખરાબ થવાથી એણે ડૉકટરોના કહેવાથી બાહર એક “નર્સિંગ હોમ”માં એમને દાખલ કરાવ્યાં. આ દરમિયાન એણે ખૂબ જ મુશ્કેલીઓ વેઠી. કોઈએ એને સાથ ન દીધો. પાછળથી એની માનું મૃત્યુ થયું. એનાથી એ સજ્જનને ખૂબ જ ખોટું લાગ્યું. એમણે મનમાં જ વિચાર કર્યો કે મારો પણ એક જ છોકરો છે. મારી ખરાબ ટેવોને કારણે એણે પણ ક્યાંક પોતાના મામાની જેમ મુશ્કેલીઓ ન વેઠવી પડે એટલે મારે પણ સિગારેટ છોડી દેવી જોઈએ.

તમે વિશ્વાસ નહીં કરો કે જે આદત વર્ષોથી નહોતી છૂટતી એ એમણે બીજા જ દિવસે છોડી દીધી.

આમાં એમની અંતઃપ્રેરણાએ ઉત્પ્રેરકનું કાર્ય કર્યું. અંતઃપ્રેરણાની ગુપ્તરોગોને જે વ્યક્તિ પકડી લે છે એ ક્યારેય ફસાતો નથી. અને પોતાનો સંકલ્પ મજબૂત બનાવી સફળતા મેળવે છે.

મન એક એવા જીન જેવું છે, જે આપણને નબળા માની મોકો જોઈને આપણા પર આક્રમણ કરી દે છે. પરંતુ જાદુઈ ચિરાગ આપણા હાથમાં લાગી આવવાથી એ આપણા વશમાં આવી જાય છે. એ આપણો ગુલામ બની જાય છે. આપણે મનને આપણો દાસ બનાવવાનું છે. આપણે મનના દાસ બનવાનું નથી.

આપણા મનની ચંચળતા છોડાવવાની ચાવી આપણી પાસે છે. એને કોઈ બિંદુ પર એકાગ્ર કરી જો આપણે કાર્ય કરીશું, તો મન આપણા વશમાં થઈ જશે. બસ આપણે આપણી ગુપ્ત શક્તિઓ જાગૃત કરી પોતાનો આત્મવિશ્વાસ વધારવાનો છે. એક વખત આપણો આત્મવિશ્વાસ જાગી ગયો, પછી મન આપણું કંઈ બગાડી નહીં શકે. આપણે આત્મચિંતન કરવું પડશે. પોતાની અંદર જોવું પડશે. આપણી ખોટી અથવા સાચી દિશાની જાણકારી આપણને આત્મવિશ્વાસ દ્વારા થશે. પોતાની વૈચારિક શક્તિઓને દૃઢ બનાવી આપણી સદ્પ્રવૃત્તિઓનો વિકાસ કરવાથી સફળતા ચોક્કસપણે મળે છે.

મન સ્થિર કરવા માટે ‘ધ્યાન’ ખૂબ જ લાભદાયક છે. પોતાની ખોવાયેલી ઊર્જા મેળવવા અને મન એકાગ્ર કરવા માટે આનાથી સરળ બીજો એકેય ઉપાય નથી.

૧૭

આત્મસન્માન ગીરવે ન મૂકો

આત્મસન્માન બે શબ્દો મળીને બનેલો છે. આત્મ + સન્માન = સ્વનું સન્માન (Self-Respect) . દરેક વ્યક્તિમાં સ્વ (Ego) હોય છે. જે દરેક દેશ, કાળ, વાતાવરણમાં પોતાનું એક નિશ્ચિત મહત્ત્વ સાબિત કરાવવા ઇચ્છે છે. જ્યારે એને એ પ્રાપ્ત નથી થતું ત્યારે એને ઠેસ પહોંચે છે. આ વાત તે સહન નથી કરી શકતું અને બદલામાં પોતાની પ્રતિક્રિયા વ્યક્ત કરે છે.

જે બાબત આપણને પસંદ નથી, એ બીજાની સાથે પણ ન કરવી જોઈએ. એવું હોવું જોઈએ કે જેને પોતાનું સન્માન પ્રિય છે, એને બીજાને પણ યોગ્ય સન્માન આપવું જોઈએ. એ જરૂરી નથી કે આત્મસન્માન ઇચ્છતી વ્યક્તિ બીજાનું પણ એ જ પ્રમાણે સન્માન કરે.

ઘર આત્મસન્માનની પાઠશળા છે. ત્યાર પછી ગુરુજનો બાળકોમાં આત્મસન્માનની ભાવના પેદા કરી શકે છે. બાળક આપણો પ્રેમ-ધિક્કાર બધું ઓળખે છે. જો તમે લાડ કરાવશો તો એ તમારી તરફ જોઈને હસશે-મુશ્કુરાશે. મૂડ ખરાબ હોવાથી અથવા અન્ય કોઈ કારણથી તમે એને તિરસ્કૃત કરશો. એ તમને જોઈને રડવા લાગશે અથવા તમારાથી દૂર ભાગશે. એનામાં પણ આત્મસન્માનની ભાવના છે. બાળક હોવાને કારણે તમે એની સાથે એમ જ ડીલ નથી કરી શકતા!

ઘરમાં કોઈ મહેમાન આવે છે. વિદાય થતી વખતે જ્યારે તેઓ ઘરના બાળકને કોઈ ભેટ આપવા ઇચ્છે છે, તો મા-બાપ બાળકને આંખ દેખાડે છે; ફળ સ્વરૂપ બાળક ભેટ લેવાની ના પાડે છે. જ્યારે અતિથિ ખૂબ કહે છે ત્યારે મા-બાપના કહેવા પર બાળક સ્વીકારે છે. કોઈપણ વ્યક્તિ જ્યારે બાળકને કોઈ ખાવાની વસ્તુ આપે છે ત્યારે મા-બાપ એને ન લેવાની સલાહ આપે છે. એ રીતે તેઓ એને આત્મસન્માનનો પ્રાથમિક પાઠ ભણાવી રહ્યા હોય છે.

એક ગરીબ મા-બાપનું બાળક જ્યારે અમીરોનાં બાળકોને જુએ છે, ત્યારે એવું જ બધું મેળવવા માટે તરફડે છે. એનાં મા-બાપ કહે છે, “બેટા! આપણે એની બરાબરી નથી કરી શકતા, ક્યાં રાજા ભોજ, ક્યાં ગંગુ તેલી! જ્યારે તું મોટો થઈ જા ત્યારે એના જેવો જ બનજે!” આ રીતે બાળકમાં આત્મસન્માનની ભાવનાનો વિકાસ એનાં મા-બાપ કરે છે.

યાદ કરો, ગુરુ દ્રોણાચાર્યના પુત્ર અશ્વત્થામાને જેનાં મા-બાપ પાસે એને પીવડાવવા માટે દૂધ પણ ન હતું! જ્યારે તેઓ કૌરવો-પાંડવોના રાજકુમારોને દૂધ પીતા જોતા ત્યારે તેઓ પણ દૂધ પીવા તરફડી ઊઠતા હતા, પરંતુ દૂધ ક્યાં હતું? એના આત્મસન્માનને ક્યાંય ઠેસ ન પહોંચે અને બાળક રૂંધાય પણ નહીં, એટલે એમની મા પાણીમાં લોટ નાખીને એમને આપતી હતી અને તેઓ દૂધ સમજીને એને પી જતા હતા. એ પાણીવાળા લોટથી જ તેઓ બળવાન અને પરમવીર બન્યા. એમની માએ એમના આત્મસન્માનને જાગૃત કરવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવી.

મા-બાપ પોતાનાં બાળકો પાસે જરૂર કરતા વધારે અપેક્ષા રાખે છે. તેઓ ઇચ્છે છે કે દરેક કાર્યમાં એનું બાળક આગળ રહે, બીજાને પછાડે! હું એક એવી માને જાણું છું, જે અભ્યાસમાં પ્રથમ આવવા માટે પોતાની બાળકીના માથામાં મારતી હતી અને કહેતી હતી કે જો સામેવાળાનાં બાળકો કેટલા સારા નંબર લાવી રહ્યા છે અને એક તું છે, જે મારું નામ બોળી રહી છે. છોકરી પ્રથમ તો ન આવી, એની આંખો નબળી જરૂર થઈ ગઈ અને એને ચક્કર આવવાની બીમારી થઈ ગઈ. આ કેવી રીત બાળકોમાં આત્મસન્માન લાવવાની! એક બીજી મા હતી, જે પોતાનાં બાળકો પર દૂરથી નજર રાખતી હતી અને વધુ રમતગમત અથવા ટી.વી. જોતા ત્યારે કહેતી કહે : પહેલાં પોતાનું હોમવર્ક પૂરું કરો બેટા! પછી રમજો. એમનાં બાળકો એક સાચા આજ્ઞાકારીની જેમ પોતાના કામમાં જોડાઈ જતાં હતાં. કોઈ વિષયમાં થોડા માર્ક ઓછા આવવા પર તે એમને પરેશાન કરવાને બદલે વધારે માર્ક લાવવા માટે પ્રોત્સાહન કરતી. એમનામાં આત્મસન્માન પેદા કરતી અને એનાં બાળકો સફળ થતાં હતાં.

એક વખત એક બુદ્ધિશાળી બાળકને એના શિક્ષકે વિનાકારણે થપ્પડ મારી દીધી. બાળક ઘરે આવીને ખૂબ જ રોયો. ઘરમાં આજ સુધી એને કોઈએ આંગળી પણ અડાડી ન હતી. એના આત્મસન્માનને ઠેંસ પહોંચી. પાછળથી શિક્ષકને ફરિયાદ કરવાથી એમણે પોતાની ભૂલ સ્વીકારી.

આજકાલ અખબારોમાં બાળકોના આત્મહત્યા કરવાના સમાચાર આવે છે. છોકરો અથવા છોકરી પરીક્ષામાં નિષ્ફળ થયાં અને આત્મહત્યા કરી લીધી. આ પણ અતિઅપેક્ષાનું પરિણામ છે કે, બાળકો વિચારે છે, મારા નાપાસ થવાથી મારાં મા-બાપ, પડોશી અથવા દોસ્ત શું કહેશે? તેઓ મને પરેશાન કરશે કે મારી મજાક ઉડાવશે. એના કરતા તો સારુ છે કે એક જ વારમાં મારી આખી વાર્તા પૂરી થઈ જાય.

જ્યારે કોઈના આત્મવિશ્વાસને ઠેસ પહોંચે છે, તો કાંતો એ ગૂંગળાઈ જાય છે; અથવા તો એ પોતાની જિંદગીનો મોટામાં મોટો નિર્ણય લેતા પણ

ન ગભરાતા પછી એ ખરાબ હોય કે સારું!

યાદ કરો, એકલવ્યને – એક ગરીબ, દુઃખી ભીલ-પુત્ર! એકવાર કૌરવો-પાંડવોને ધનુર્વિદ્યાનો અભ્યાસ કરતા જોઈને એને ઇચ્છા થઈ કે હું પણ એમની જેમ નિપુણ બનું. એ ગુરુ દ્રોણાચાર્ય પાસે જાય છે અને તેમને ધનુર્વિદ્યા શીખવવાની વિનંતી કરે છે. ગુરુ દ્રોણાચાર્ય રહ્યા રાજવી ગુરુ! ભલા તેઓ એક કાળા આદિવાસી યુવકને વિદ્યાદાન કઈ રીતે આપી શકે! એમણે સ્પષ્ટ ના પાડી દીધી.

એક ભીલ યુવકના આત્મસન્માનને ઠેસ પહોંચી. એણે જંગલમાં જઈને ગુરુ દ્રોણાચાર્યની માટીની એક મૂર્તિ બનાવી અને એની સમક્ષ ધનુર્વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવા લાગ્યો.

એકવાર એક કૂતરો એકલવ્યને જોઈને ભસવા લાગ્યો, તો એણે એવી હોશિયારીથી બાણ લગાવ્યાં કે એ કૂતરાનું મોં સીવી દીધું. એ કૂતરો ભોંકવાથી લાચાર બની ગયો. જ્યારે કુરુવંશના રાજકુમારોએ કૂતરાની આ હાલત જોઈ, ત્યારે એમણે જઈને પૂરી વાત ગુરુ દ્રોણાચાર્યને જણાવી. ગુરુ દ્રોણાચાર્ય એકલવ્યની પાસે જઈને એના ગુરુનું નામ પૂછ્યું, તો એ એમને જંગલમાં એક મૂર્તિ પાસે લઈ ગયો. પોતાની મૂર્તિ જોઈને દ્રોણાચાર્ય આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા. અર્જુન એમનો પ્રિય શિષ્ય હતો, જેને તેઓ સર્વશ્રેષ્ઠ ધનુર્ધર માનતા હતા. એમણે મનમાં જ વિચાર કર્યો કે આ ભીલ યુવક સમક્ષ અર્જુન આજીવન સર્વશ્રેષ્ઠ ધનુર્ધર નહીં બની શકે!

ગુરુ દ્રોણાચાર્યે એકલવ્ય પાસે ધનુર્વિદ્યા શીખવાની ગુરુદક્ષિણા માંગી. એકલવ્યને ક્યાં ખબર હતી કે એના ગુરુદેવ ગુરુદક્ષિણામાં એના જમણા હાથનો અંગૂઠો માંગી રહ્યા છે! એણે પોતાનું વચન નિભાવ્યું.

એકલવ્યના આત્મસન્માનને જ્યારે ઠેસ વાગી, તો એણે ધનુર્વિદ્યામાં કુરુવંશ પર શ્રેષ્ઠતા મેળવી. એ બાબત અલગ છે કે એના ગુરુએ એને ગુરુદક્ષિણાના નામે ધનુર્વિદ્યામાં હંમેશને માટે વિકલાંગ બનાવી દીધો.

બનારસના ઝાલાપુર નામના એક પંડાજીની સત્ય ઘટના છે. જે ગીતાપ્રેસ, ગોરખપુરથી પ્રકાશિત માસિક પત્રિકા "કલ્યાણ"માં પ્રકાશિત થઈ હતી.

ઝાલાપુર હનુમાનજીના ખૂબ જ મોટા ભક્ત હતા – સીધા, સરળ સ્વભાવવાળા! એમને બનારસના એમના સહકર્મી પંડિતો ખૂબ જ પરેશાન કરતા હતા. એમનો દરરોજનો નિયમ હતો કે સાંજે જ્યારે જંગલવાળા હનુમાનજીની પૂર્ણ પ્રતિમાનાં દર્શન ન કરતા, ખાવાનું ખાતા ન હતા.

પંડિતોના વ્યવહારથી એમના આત્મસન્માનને ઠેસ વાગી, પરંતુ તેઓ લાચાર રહ્યા.

એકવાર હનુમાનજીએ એમની પરીક્ષા લીધી. એમને કોઈ કામમાં એવા ફસાવી દીધા કે રાત થઈ ગઈ. જ્યારે તેઓ હનુમાનજીના દર્શન કરવા માટે જવા લાગ્યા ત્યારે પત્નીએ રોક્યા – "રાત પડી ગઈ છે, જંગલનો રસ્તો છે... કાલે દર્શન કરી લેજો! ખાવાનું ખાઈને સૂઈ જાઓ." ખાવાનું-સૂવાનું ભલે છૂટી જાય પરંતુ એમનો રોજનો નિયમ ન છૂટી શકે! તેઓ દર્શન કરવા નીકળી પડ્યા. રસ્તામાં તેમને એક વ્યક્તિ મળ્યો, જેણે પૂછ્યું કે પંડિતજી આટલી રાતે ક્યાં જઈ રહ્યા છો? એમણે પૂરી વાત જણાવી! એ વ્યક્તિ બોલ્યો – "ધારો કે હું જ હનુમાનજી છું." ઝાલાગુરુએ કહ્યું કે આવું કેવી રીતે બની શકે છે! એના વારંવાર વિશ્વાસ આપવા પર ગુરુ બોલ્યા – "જો તમે વાસ્તવમાં હનુમાનજી છો, તો મને પોતાનું એ રૂપ બતાવો, જે તમે સીતામાતાને બતાવ્યું હતું – सुक्ष्म रूप धरि सियहि देखाया, विकट रूप धरि लंक जलावा" એ વ્યક્તિએ એમને એ રૂપ બતાવ્યું! એમણે ભગવાનને દંડવત પ્રણામ કર્યાં.

પ્રભુદર્શન ખાલી તો ન જઈ શકે. હનુમાનજીએ એમને વરદાન માંગવા કહ્યું, તો એ સમયે એમને પોતાના ઘાયલ આત્મસન્માનની યાદ આવી. એમણે વચન માગ્યું – "પ્રભુ! મને તમારી શક્તિ આપી દો." હનુમાનજીએ કહ્યું તું મારી શક્તિ નહિ સહન કરી શકે! મોઢું ફાડ! અને પોતાના શરીરનો એક વાળ તોડીને એમણે ઝાલાગુરુના મોઢામાં નાખી દીધો.

સવારે તેઓ જ્યારે ઘાટ પર પહોંચ્યા, તો પંડિતોએ એમને ફરી પરેશાન કરવાનું શરૂ કરી દીધું. એમણે કહ્યું કે આજ મને ન છેડશો, નહીં તો અનર્થ થઈ જશે. એમણે રાતની આખી ઘટના જણાવી. એ લોકોને વિશ્વાસ ન આવ્યો. "જો આવું છે તો આને નમાવી દેખાડ" એક થાંભલા તરફ ઇશારો કરતા એમણે કહ્યું. ઝાલાગુરુંએ પોતાના હાથની કોણીની ટક્કરથી એ ભારે-ભરખમ થાંભલાને ઝુકાવી દીધો. બધા પંડિતો એમની તાકાત જોઈને ઊંધા માથે પગ મૂકીને ભાગ્યા. બનારસમાં એ થાંભલો અત્યારે પણ નમેલો છે.

જ્યારે ઝાલાગુરુના આત્મસન્માનને ઠેસ પહોંચી, ત્યારે એમણે હનુમાનજીની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી અને પોતાના વિરોધીઓને દેખાડી દીધું.

બાળક ધ્રુવની કથા તો સર્વવિદિત છે. એના આત્મસન્માનને ઠેસ પહોંચતા એમણે ભગવાનનો ખોળો મેળવ્યો. જો એમના આત્મસન્માનને

ઠેસ ન પહોંચી હોત, તો તેઓ પણ એક સાધારણ રાજપુત્ર હોત અને ઇતિહાસમાં તેઓનો ઉલ્લેખ ન હોત.

વ્યક્તિએ પોતાનું આત્મસન્માન કોઈપણ સંજોગોમાં જાળવી રાખવું જોઈએ અને એની સાથે સમાધાન ન કરવું જોઈએ.

મેં એક એવો મહેનતુ બાળક જોયો હતો, જે પોતાના કામને પૂરી લગન અને મહેનતથી કરતો હતો. કોઈ વ્યક્તિ, પછી એ કેટલો પણ મોટો કેમ ન હોય, જો એને ફેંકીને પૈસા આપો તો એનો સ્વીકાર નહોતો કરતો. એ કહેતો કે હું કોઈ ભીખ નથી માંગી રહ્યો, મહેનત કરી રહ્યો છું અને એ પૈસાના સન્માનથી સ્વીકાર કરીશ. લોકો એનું આત્મસન્માન જોઈને આશ્ચર્યચકિત થઈ જતા હતા, અવાચક થઈ જતા હતા. ભવિષ્યમાં એ ખૂબ જ મોટો માણસ બન્યો.

નાનાં શહેરોની પત્રકારિતાનું માધ્યમ સીમિત હોય છે. ત્યાં પત્રકારોને 'ભાગેડું' સમજવામાં આવે છે. કહેવામાં આવે છે કે એમનામાં આત્મસન્માન નથી હોતું. એકવાર એક પાર્ટીમાં પત્રકારો માટે અલ્પાહાર કરાવવામાં આવ્યો, તો તેઓ કોઈનો આગ્રહ ન કરવા છતાં પણ નાસ્તાના ટેબલ તરફ એ રીતે ગયા, જાણે એમણે આના પહેલાં ક્યારેય નાસ્તો જોયો જ ન હોય! લોકો એમના ખાઉધરાપણાને જોઈને મનમાં ને મનમાં મરકતા હતા. એ જ પત્રકારોમાં એક યુવાન પત્રકાર હતો, જે ટેબલ તરફ ન જતા, ચુપચાપ એક ખૂણામાં જઈને ઊભો રહ્યો; કેમકે એને કોઈએ ખાવાનો આગ્રહ નહોતો કર્યો. જ્યારે આયોજકોની નજર એના પર પડી, ત્યારે તેઓ એને સન્માન સહિત ટેબલ સુધી લઈ ગયા અને પોતાને હાથે એની પ્લેટ બનાવી. એક તરફ તેઓ 'ખાઉધરા' પર હસી રહ્યા હતા, બીજી તરફ તેઓ એ પત્રકારને સન્માન આપી રહ્યા હતા.

એ યુવા પત્રકારના આત્મસન્માનને કારણે એને પત્રકારોની ભીડમાંથી અલગ આંકવામાં આવ્યો.

આપણી વિવેચના ક્યારેક ક્યારેક આપણા આત્મસન્માનને વામન બનાવી દે છે. જો આપણે વિવેચકની વાત પર વધારે ધ્યાન આપવા લાગ્યા, તો આપણું આત્મસન્માન અવશ્ય ડામાડોળ બની જશે.

એક વિદ્યાર્થી હતો. ભણવામાં મધ્યમ, પરંતુ વિવિધ સ્પર્ધાઓને જીતવામાં પ્રથમ! એના એક શિક્ષક હતા. જ્યારે પણ તે પુસ્કાર જીતીને લાવતો, ત્યારે તેઓ એને કહેતા હતા – "જ્યારે અમે ભણતા હતા, ત્યારે અમે તારાથી વધારે ઇનામ જીતતા હતા તેં ક્યો મોટો વાઘ માર્યો." પહેલાં તો એણે એમની વાતોને મહત્ત્વ ન આપ્યું. પરંતુ તેઓ જ્યારે સતત નિંદા

કરતા રહ્યા, તો એ વિદ્યાર્થી એમના પિરિયડ બંધ કરવા લાગ્યો. સામા મળે તો રસ્તો બદલવા લાગ્યો. એક દિવસ તેની પ્રતિભા નષ્ટ થઈ ગઈ. એના આત્મસન્માનને માત્ર એ નિંદાને કારણે જબરદસ્ત ધક્કો લાગ્યો.

એક ભરવાડ હતો. એને ગર્વ હતો કે એની પાસે સૌથી સારાં ઘેટાં છે. એકવાર એ એમને ચરાવવા લઈ જતો હતો. કેટલાક ઠગોએ એને ઠગવાનું વિચાર્યું. એક ઠગ એક દિશામાંથી આવીને કહેવા લાગ્યો કે પોતાની બકરીઓ વેચીશ. એ ભરવાડના આત્મસન્માનને ઠેસ પહોંચી. એ બોલ્યો – "જોતો નથી, આ ઘેટાં છે, બકરીઓ નથી!" ત્યારે બીજી દિશામાંથી બીજો ઠગ આવી પહોંચ્યો. એણે પણ એનાં ઘેટાંઓને બકરીઓ કહી. એને પણ એણે એ જ જવાબ આપ્યો! પણ જ્યારે ત્રીજા ઠગે એનાં ઘેટાંઓને બકરીઓ કહી, ત્યારે એનું આત્મસન્માન પીગળવા લાગ્યું અને ચોથા ઠગના કહેવા પર તો એનું સર્વશ્રેષ્ઠ ઘેટાંઓ રાખવાનું આત્મસન્માન સંપૂર્ણપણે નષ્ટ થઈ ચૂક્યું હતું. આખરે એને એનાં ઘેટાં એ ઠગોને બકરીઓના ભાવે વેચવા પડ્યાં.

જો કોઈ તમારા આત્મસન્માનની ઘટના પર તમારી નિંદા કરે, તો એના પર ધ્યાન ન દેતા. પોતાની વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી એની પરીક્ષા કરવી જોઈએ.

ક્યારેક ક્યારેક ઘણીવાર ખોટા આત્મસન્માનના દર્શન થાય છે. ખોટું આત્મસન્માન વધારે દિવસો નથી ટકતું. આખરે એની પોલ ખૂલી જાય છે.

કાગડો અને કોયલનું ઉદાહરણ લો. બન્ને એક જેવા જ દેખાય છે. પોતાના ખોટા આત્મવિશ્વાસ દ્વારા કાગડો કોયલના રૂપમાં પ્રતિષ્ઠા મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે, પરંતુ વસંતઋતુ આવતા કોયલ અને કાગડાના અંતરની ખબર પડી જ જાય છે. કાગડાનું ખોટું આત્મસન્માન નાશ પામે છે.

એક વખત એક ગધેડાને ક્યાંકથી સિંહનું ચામડું મળી ગયું. એ પ્રતિષ્ઠા મેળવવાના ઉદ્દેશ્યથી જાનવરોને ડરાવવા લાગ્યો કે હું સિંહ છું. એ ખોટા આત્મ-સન્માનના બળે સિંહના રૂપમાં લોકપ્રિય થવા માંગતો હતો. એક વાર જ્યારે કેટલાક ગધેડાઓએ સામૂહિક રીતે "હોંચી-હોંચી"નો અવાજ કાઢ્યો તો એ પોતાને ન રોકી શક્યો! એના ખોટા આત્મસન્માનની પોલ ખૂલી ગઈ અને એના માલિક ધોબીએ એના પર ખૂબ દંડા ફટકાર્યા.

ખોટા આત્મસન્માન દ્વારા પ્રતિષ્ઠા મેળવવાની ઇચ્છા રાખવાવાળાને પાછળથી અપમાન સહન કરવું પડે છે.

માટે પોતાના જીવનમાં સફળ થવા ઇચ્છો છો, તો પોતાના આત્મસન્માનને ગીરવે ન મૂકો. પોતાની કરોડરજ્જુને હંમેશાં તાણીને બેસો. પોતાના ચહેરા પર પોતાના લક્ષ્ય પ્રત્યે દૃઢતાનો ભાવ લાવો. હકારાત્મક વિચારોના ધનીક બનો. તમારું જીવન ખૂબ જ કિંમતી છે, એના પ્રત્યે આશાવાન બનો. ગમે તેટલી મુશ્કેલીઓ કેમ ન આવે, ગભરાશો નહિ. પોતાની નજરમાં હંમેશાં પોતાને ઊંચા રાખો, સહજ રહો. કૃત્રિમતા છોડો. બધા તણાવોને બાજુ પર રાખી દો. પોતાનું ધ્યાન રાખવાની સાથે બીજાને પણ મહત્ત્વ આપો. એમની મદદ કરવા માટે તત્પર રહો. બીજાનું સન્માન કરો. કોઈની પાસે અપેક્ષા ન રાખો.

આ રીતે તમે જોઈ શકશો કે તમારા આત્મસન્માનમાં સતત વધારો થઈ રહ્યો છે અને તમે સફળતા તરફ આગળ વધી રહ્યા છો.

જે વ્યક્તિ પોતાનું સન્માન (self respect) નથી કરી શક્યો એ બીજાનું સન્માન શું કરશે? આત્મસન્માન કરવાથી વ્યક્તિ પોતાને ઓળખવામાં સક્ષમ બની જાય છે. એ જાણે છે કે અન્ય માણસોની જેમ હું પણ પરમાત્માની એક ઉત્તમ કૃતિ છું, હું જ બ્રહ્મ છું. (I am the divine flame) अहं ब्रह्मास्मि ! બ્રહ્મની સમગ્ર શક્તિઓ મારામાં સમાયેલી છે. હું કોઈ સ્તર પર નિમ્ન નથી. મારી અંદર એ તાકાત છે. જે મને પ્રેરણા આપે છે કે હું જે ઇચ્છું, તે કરી શકું છું. એ આત્મવિશ્વાસ સાથે જુસ્સાપૂર્વક બોલે છે.

આત્મસન્માન કે સ્વાભિમાનના નામે વ્યક્તિ પોતાના અહંકારને મજબૂત બનાવે છે.

ક્યારેક ક્યારેક આત્મસન્માનના નામે માણસને ભ્રમ થાય છે. આત્મસન્માન કે સ્વાભિમાનના નામે વ્યક્તિ પોતાના અહંકારને મજબૂત બનાવે છે. પોતાના અહંકારને આત્મસન્માન કે સ્વાભિમાનનું નામ આપી દે છે. ખરેખર તો આ એનું ખોટું આવરણ હોય છે. આ સ્થિતિમાં વ્યક્તિ બીજાને દગો આપે છે.

તમે આજકાલ નવધનાઢ્યો અને બીજા અર્થ-પિશાચોને જોયા હશે. અસામાજિક કાર્યોમાં ડૂબેલા રહીને અથવા બીજા અપવિત્ર સ્ત્રોતોથી એમણે પૈસા તો ભેગા કરી લીધા, સમાજમાં થોડીઘણી આબરૂ પણ મેળવી લીધી. એમના જીવનમાં બધી રીતે મોજ-મસ્તી છે, પરંતુ આંતરિક સુપ્ત નથી. દરેક સમયે મનમાં ઉકળાટ અને બેચેની રહે છે, કારણ એ છે કે એમનામાં આત્મસન્માન નથી. તેઓ પોતાની જ નજરોમાં નીચા પડેલા છે.

જ્યારે આત્મસન્માન જ નથી, તો આ એશ-આરામ, ધન-દોલત બધું બેકાર છે.

ખોટાં કામોથી ખૂબ ધન કમાયા, ખબર પડી કે તમારાં કુકર્મોને કારણે તમે "કાનૂન"ની નજરમાં આવી ગયા, પકડાઈ ગયા અને જેલ થઈ ગઈ. બધી આબરૂ ધૂળમાં મળી ગઈ. તમારું સન્માન અને આત્મસન્માન બન્ને ગયા.

આત્મસન્માનવાળી વ્યક્તિ પોતાનું કર્તવ્ય-પાલન કરતો જાય છે. કર્તવ્ય- પાલનમાં વિઘ્ન બનીને આવતાં તત્ત્વો સામે તે ધૈર્યપૂર્વક લડે છે. સ્વાર્થી લોકો એનું સ્તુતી ગાન કરે છે. ઈર્ષાળુ લોકો એની નિંદા કરે છે. પરંતુ તે આ પરિસ્થિતિઓથી અવિચલિત રહીને પોતાનું કર્તવ્ય-પાલન કરતો જાય છે. વિપરીત પરિસ્થિતિમાં ધૈર્ય એની તાકાત હોય છે. આત્મવિશ્વાસ અને ધૈર્યથી એ બધાં સંકટોમાંથી નીકળી આવે છે. એની વૃત્તિ ઉત્કૃષ્ટતા તરફ હોય છે. એ અડગ રીતે સતત પ્રગતિ કરવામાં વિશ્વાસ કરે છે. પોતાના ઉત્કૃષ્ટ લક્ષ્યને સિદ્ધ કરવા માટે એ હંમેશાં પ્રયત્નશીલ રહે છે.

જ્યોર્જ એમ. પુલમેને પોતાની નોકરીની શરૂઆત એક સાધારણ લિપીકથી કરી હતી. એ સમયે એમને માત્ર ચાલીસ ડૉલર વેતન મળતું હતું. સારી રીતે ગુજારો ન થવાને કારણે એમણે એ નોકરી છોડીને ઇમારતો ને મૂવર બનાવવાનું કામ શરૂ કરી દીધું. એ પછી એમને ન્યુયોર્ક રાજ્યની એરિક નામની નહેરની બાજુના બનેલા ગોદામોમાં 'મુવર' લગાવવાનું કાર્ય મળી ગયું. એ ખૂબ ધન કમાયો અને શિકાગો જઈને પણ આ કામ કરવાનું શરૂ કરી દીધું.

શિકાગોમાં ગંદી ગટરોની વ્યવસ્થા ન હોવાને કારણે શહેરવાસીઓ ખૂબ પરેશાન હતા. એણે આખા શહેરના તળને આઠ ફૂટ ઊંચું ઉઠાવી દીધું. એ આત્મસન્માની વ્યક્તિએ પોતાની દૃષ્ટિથી એ જાણી લીધુ હતું કે રેલમાં ડ્રૉઈંગરૂમ અને શયન-ખંડ બનાવવાના કામમાં ભવિષ્ય ઉજ્જવળ છે. એણે શિકાગો તથા એલ્ટમ રેલવેમાં સમગ્ર સુવિધાયુક્ત ડબ્બા બનાવ્યા અને ખૂબ ધન કમાયો.

એ પછી એણે પોતાના નામે 'પુલમેનકાર' બનાવી અને પોતાનું સમગ્ર જીવન આ કાર્યમાં સમર્પિત કરી દીધું. એણે પોતાનું જીવન એક લિપીકની નોકરીથી શરૂ કર્યું, પરંતુ પછી એ અબજોપતિ બની ગયો. જો એ આત્મસન્માન ન કરતો, તો એનામાં પોતાના જીવનને ઉત્કૃષ્ટ બનાવવાની શક્તિ પેદા ન થતી અને તે સફળ વ્યક્તિઓની પ્રથમ હરોળમાં બિરાજમાન ન થાત.

આત્મસન્માનવાળી વ્યક્તિ આત્મનિર્ભર હોય છે. તે કોઈની પાસે હાથ નથી ફેલાવતો. આત્મનિર્ભરતાથી એ બીજી વ્યક્તિઓને મદદ કરવામાં પણ સક્ષમ હોય છે, પરંતુ એ બદલામાં કંઈ ઇચ્છતો નથી.

જ્યોર્જ હાર્વટના મત અનુસાર – "તમે બધી રીતે આત્મનિર્ભર બનો. પોતાનું સન્માન કરો અને ત્યારે જોઈ શકશો કે તમારી અંદર શું છે?"

આત્મનિર્ભરતા પોતાને ગૌરવાન્વિત અને સન્માનિત કરવાનું માધ્યમ છે. બીજાની સામે વિનવણી કરીને, માંગીને જીવન વ્યતિત કરવું આત્મહિનતાની નિશાની છે. જે માણસમાં આત્મસન્માન નથી, એ જીવતે-જીવ મડદા સમાન છે. રહીમદાસજી કહે છે :

रहिमन वे नर मर चूके, जे कहुं मांगन जाएं।

उनतें पहले वे मुए, जिन मुख निकसत नाएं॥

(જે કોઈની પાસે કંઈ માંગવા જાય છે, તેઓ મરી ચૂકેલા છે. એના પહેલાં એ લોકો મરી ગયેલા છે, જેના મોઢામાંથી કંઈ નીકળતું નથી. અર્થાત્ જે એને કંઈ આપી નથી શકતા.)

ચાતક નામનું પક્ષી માત્ર સ્વાતિ નક્ષત્રમાં આકાશમાંથી પડતાં પાણીનાં ટીપાં પીવે છે. તમે એને નદી અથવા સમુદ્રમાં છોડી દો, તો તે પોતાની ચાંચ પાણીની ઉપર રાખશે, એમાં ઝબકશે નહીં. તમે લાખ પ્રયત્નો કરો, એને પાણી પીવડાવવાના, તે મરી જશે પરંતુ સ્વાતિ નક્ષત્રનાં ટીપાં જ ગ્રહણ કરશે.

રાજહંસ નામનું પક્ષી મોતી જ ચણે છે, અન્ય કોઈ વસ્તુ નથી ખાતું. કહેવાયું છે-

कै हंसा मोती चुगै, कै लंधन मर जाए

(કાંતો હંસ મોતી ચણશે અથવા લંઘન (ઉપવાસ) કરીને દમ તોડી દેશે.)

ચાતક અને રાજહંસમાં આત્મસન્માનની ભાવના એટલી બળવાન હોય છે કે તેઓ પોતાની ઇચ્છિત વસ્તુ જ ગ્રહણ કરશે, નહીં તો પોતાનો પ્રાણ ત્યજી દેશે. આપણે પણ આ બન્ને પક્ષીઓ પાસેથી પ્રેરણા લઈને પોતાના આત્મસન્માનની રક્ષા પ્રાણ-પ્રતિજ્ઞાથી કરવી જોઈએ.

વ્યક્તિનું આત્મસન્માન એને હકારાત્મકતા તરફ વાળે છે. એ જીવનમાં દરેક કદમ પર હકારાત્મક રહે છે. એનાથી એનામાં નૈતિક સાહસ અને

આત્મવિશ્વાસપૂર્વક પરિસ્થિતિઓ સામે લડવાની તથા આગળ વધવાની ક્ષમતા વિકસિત થાય છે.

એક આંધળી અમેરિકન મહિલા હૈરિયટે પોતાના આત્મસન્માનના જોરે એ કરી બતાવ્યું, જે આંખોવાળા પોતાના જીવનમાં નથી કરી શકતા. તેઓ બાળપણમાં દુર્ઘટનાવશ અંધ બની ગઈ હતી. એનાં માતા-પિતા અંધ હોવા છતાં પોતાની પુત્રીને બીજા પર આધાર રાખવાનું ન શીખવ્યું. એનું સ્વતંત્ર રીતે પાલન-પોષણ કર્યું એટલે હૈરિયટમાં આત્મહિનતા જડમૂળથી નષ્ટ થઈ ગઈ. એમણે બ્રેલલિપિ શીખી અને સ્નાતક બન્યા. એનામાં અસીમ ધૈર્ય, સાહસ અને આત્મવિશ્વાસ હતો.

તે પોતાના હાથે ખાવાનું બનાવતી હતી. સ્પર્શ માત્રથી કોઈપણ વસ્તુ ઓળખી લેતી. દૂધના ઉકળવા પર એના અવાજથી ઓળખી જતી હતી કે દૂધ ઊકળી ગયું છે.

પોતાના અંધાપાને કારણે એ ક્યારેય નિરાશ થતી નહોતી અને દરેક સમયે પ્રસન્ન રહેતી હતી. એનું માનવું હતું કે સંસાર ખૂબ જ સુંદર છે. આપણી યોગ્યતાથી વધારે ભગવાને આપણને આપ્યું છે. આપણે એમાં ખુશ રહેવું જોઈએ. હૈરિયટ ક્યારેય ગુસ્સે નહોતી થતી અને બીજાને મદદ કરતી હતી.

પોતાના આત્મસન્માનને કારણે એમણે પોતાના જીવનનો ભરપૂર આનંદ લીધો. આપણે પણ એમાંથી પ્રેરણા લઈને પોતાના જીવનને પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓમાં પણ સફળ બનાવી શકીએ છીએ.

જો આપણે આપણા જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને સફળતા મેળવવા માંગીએ છીએ, તો આપણે આપણા આત્મસન્માનની રક્ષા કરવી પડશે. આત્મસન્માન વિના આપણી મેળવેલ સફળતા નકામી છે. એ આપણને અંદરોઅંદર પોલા કરતી રહેશે. આપણી અંદર વાસ્તવિક સંતોષ નહીં આવે; આપણે ભલે ગમે તેટલા પૈસા ભેગા કરી લઈએ, ગમે તેટલા સુખ-સાધનો મેળવી લઈએ! માટે આપણે આપણા જીવનમાં આપણું આત્મસન્માન હંમેશાં સાચવી રાખવું જોઈએ.

૧૮

શરીર બધા ધર્મોનું સાધન

સ્વસ્થ શરીરમાં જ સ્ફૂર્તિ, ઓજસ, તેજ અને ઊર્જા હોય છે અને આવો માણસ જ પોતાનાં કાર્યોને સારી રીતે કરવામાં સક્ષમ હોય છે –

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

(શરીર જ બધા ધર્મોનું સાધન છે. અર્થાત્ શરીરથી જ જીવનના બધા ધર્મો નિભાવી શકાય છે.)

જ્યાં સુધી શરીર સ્વસ્થ નહીં હોય – ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ બધું બેકાર છે. એટલે શરીરને નિરોગી બનાવવા માટે આપણે બનતી કોશિશો કરવી જોઈએ. કહેવામાં આવ્યું છે કે –

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

જીવનનું પહેલું સુખ નિરોગી કાયા માનવામાં આવ્યું છે. અમે અહીં તેમને એવાં સૂત્રો જણાવીશું, જેનાથી તમે સરળતાથી સ્વસ્થ રહી શકો છો.

આપણી દિનચર્યાની શરૂઆત સૂર્યોદયના સમયે થાય છે, પરંતુ આપણા ઋષિ-મુનિઓએ કહ્યું છે કે માણસે બ્રહ્મમુહૂર્ત અર્થાત્ સૂર્યોદયના બે કલાક પહેલાં જાગી જવું જોઈએ. બ્રહ્મમુહૂર્ત કાળ દેવતાઓનો કાળ હોય છે. આ કાળમાં પ્રાણવાયુ વહે છે, જે દિવસ અને રાતે ક્યારેય પણ નથી ચાલતો. સૂર્યોદય પહેલાં ઊઠીને ભગવાનનું સ્મરણ કરવું જોઈએ અને એના પછી તાંબાના વાસણમાં રાતે રાખેલું પાણી અથવા ચાર ગ્લાસ તાજું પાણી પીવું જોઈએ. એ પછી થોડીવાર ફરીને શૌચ કરવા જવું જોઈએ. એનાથી પેટ સાફ થશે, ગડબડ નહીં થાય અને શરીર બીમારીઓનું ઘર બનતા અટકશે. બધા રોગો પેટની ખરાબીના કારણે જ થાય છે. એના પછી જો શક્ય હોય તો ફરવા જવું જોઈએ. ફરવાથી આખા શરીરમાં સ્વાભાવિક વ્યાયામ થાય છે. અને “ડાયાબિટીશ” જેવી મારક અને અન્ય ઘણી બીમારીઓથી સરળતાથી બચી શકાય છે. જો નહાયા પછી ફરવા જવામાં આવે તો સોનામાં સુગંધ! નહીં તો આવીને પણ નાહી શકાય છે. એના સિવાય ઘરની ઓસરીમાં, ખુલ્લી છત અથવા પાર્કમાં પણ ચાલકદમ કરી શકાય છે. આવું કરતી વખતે ખૂબ જોરથી ઊંડા શ્વાસ લેવા જોઈએ, જેથી ફેફસામાં શુદ્ધ હવા જાય. ફરવું સંપૂર્ણ વ્યાયમ છે.

તમે ઇચ્છો તો ચાલવાની સાથે ખુલ્લી જગ્યામાં પ્રાણાયામ અને આસન (પોતાની બીમારી સાથે સંબંધિત) પણ કરી શકો છો. દરેક વ્યક્તિને પ્રાણાયામને પોતાની દિનચર્યાનું અંગ બનાવી લેવું જોઈએ. એવું પણ કરી શકાય કે એક સમયે ચાલો અને એક સમયે પ્રાણાયામ કરો, એનાથી સંતુલન જળવાઈ રહેશે. પ્રાણાયામમાં ભ્રમણ, કપાળભાતિ, અનુલોમ-વિલોમ અને ભ્રામરી દ્વાર પણ કામ ચાલી શકે છે.

કેટલાક સરળ અને લાભદાયક આસનોની સાથે જોર-જોરથી ૨૦૦-૨૫૦ તાળીઓ પણ વગાડી શકાય છે. તાળીઓથી હાથમાં રહેલા 'એક્યુપ્રેશર ટવાઇટ' જાતે જ દબાવાથી શરીર નીરોગી રહેશે. અભ્યાસ કરવામાં આવે તો એનાથી ઘણો લાભ થશે.

યોગના અડધા કલાક પછી, હળવો પરંતુ સ્વાસ્થ્યપ્રદ નાસ્તો લઈ શકાય છે, જેમાં કાચા અથવા બાફેલા ચણા, અંકુશિત અનાજ, દાળ, મોસંબી, ફળ-જ્યૂસ અને દૂધ પોતાના સામર્થ્ય અનુસાર સામેલ થઈ શકે છે.

નાસ્તામાં 'જંકફુડ' (બિસ્કિટ, બ્રેડ, જામ, જૈલી, સ્નેક્સ, પાંઉ વગેરે)થી જેટલું બચવામાં આવે એટલું જ સારું!

બપોર અને રાતના ભોજનમાં ઘઉં, જવ અને ચણાની ચપાટીઓ (મિક્સ રોટી) છાલ વાળી દાળ, લીલી શાકભાજી, દહીં અને ફળ લઈ શકો છો. પુરી-પરોઠા ક્યારેક ક્યારેક ચાલી શકે છે. પરંતુ વધારે તૈલી ગળ્યું ભોજન ન લેવામાં આવે તો સારું છે. વધારે રેશાવાળું ભોજન સ્વાસ્થ્યના હિસાબે વધારે ફાયદામંદ સાબિત થઈ શકે છે. જો ભોજન આટાના મિશ્રણવાળું હોય તો સારું! નહિ તો રાતે સૂતી વખતે પાણીની સાથે થોડો આટ લઈ શકાય છે. ભોજન શ્રદ્ધાભાવથી શાંતિ સાથે ખૂબ ચાવી ચાવીને ખાઓ. અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે –

Eat your liquids and drink your solids

(પેય પદાર્થોને પીવા અને ઠોસ પદાર્થોને ખાવા જોઈએ)

પેય પદાર્થોને ધીરે ધીરે પીવાથી અને ઠોસ પદાર્થોને ચાવી-ચાવીને ખાવાથી આપણા મોઢાની 'લાળ' (Saliva) એમાં મળી જાય છે, જેમાંથી પાચનમાં તકલીફ થતી નથી. બપોરના ભોજન પછી થોડી વાર આરામ કરવો અને રાતના ભોજન પછી અડધી કલાક ધીમે ધીમે ચાલવું જોઈએ.

આ યુગમાં પંચમહાભૂત – પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, આકાશ અને વાયુ બધા પ્રદુષિત થઈ ચૂક્યા છે. અનાજ, શાકભાજી, ફળ જેવી વસ્તુઓ

વધારે રાસાયણિક ખાતરોના પ્રયોગને કારણે શુદ્ધ નથી રહી, એવો ડાયાબિટીશ, રક્તપાત, કૅન્સર જેવી બીમારીઓ પેદા થઈ રહી છે. એનાથી કંઈક અંશે બચી શકાય છે. ગાય-ભેંશનું દૂધ પણ શુદ્ધ નથી રહ્યું. પશુ રાસાયણિક ખાતરવાળો ચારો જ તો ખાશે, તો હાનિકારક તત્ત્વો એના દૂધમાં પણ આવશે, દૂધ જલ્દી કાઢવાવાળું 'ઓક્સીટોસિન' નામનું ઝેરીલું ઇન્જેક્શન પશુઓ તથા શાકભાજીઓમાં લગાવવામાં આવી રહ્યા છે. આ ઇન્જેક્શન શાકભાજીને રાતભરમાં મોટી કરી દે છે.

હંમેશાં શુદ્ધ પાણી પીવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. પહેલાં લોકો કૂવા, વાવ, તળાવ, નદી અને નળનું પાણી પીતા હતા, હવે આ સ્રોતો ખૂટી રહ્યા છે. જો શક્ય હોય તો ઉકાળીને ઠંડા કરેલા પાણીનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ. અથવા પાણીમાં ફટકડી, તુલસીના પાન અથવા બીલીપત્રના પાન નાખીને પણ પાણીને શુદ્ધ કરી શકાય છે. આજકાલ 'મિનરલ વૉટર'નો પણ કંઈ ભરોસો નથી! જો તમે ઇચ્છો તો 'ફિલ્ટર' પાણીથી પણ કામ ચલાવી શકાય છે. એના માટે તમારે તમારા ઘરમાં મશીન (વૉટર પ્યૂરીફાયર) લગાવવું પડશે.

દિવસભરના સાત-આઠ ગ્લાસ પાણી અવશ્ય પીવો. એનાથી શરીરમાં એકઠું થયેલું ઝેર સરળતાથી બહાર નીકળી જાય છે અને શરીર ચુસ્ત-દુરસ્ત અને હલકું રહે છે.

ચા, કૉફી, દૂધ, પેપ્સી, સોડા, ડબ્બામાં બંધ જ્યૂશ, તમાકુ, સિગારેટ અને શરાબ ન પીઓ તો જ સારું! કેટલાક લોકો ચા, કૉફી જેવા પદાર્થોને પાણીની પૂર્તિનું સ્થાન સમજે છે, જે ખોટું છે. કોકાકોલા, પેપ્સીને તો યોગાચાર્ય સ્વામી રામદેવે તો 'ટૉઇલેટ ક્લીનર' કહ્યું છે. એટલે એનાથી બને એટલું બચો; કારણ કે ઉપરોક્ત પદાર્થ શરીરને વિકારયુક્ત બનાવે છે. એના સ્થાને લીંબુ-પાણી, મઠ્ઠો, લસ્સી, તાજા મોસમી ફળ લો તો યોગ્ય થશે. ડબ્બાબંધ પદાર્થોમાં 'પ્રીજર્વેટ્સ' હોય છે. જે શરીરને નુકસાન પહોંચાડે છે. વધારે પ્રમાણમાં મીઠા પદાર્થો અને મીઠાઈઓ, ચૉકલેટ, પેસ્ટ્રી, બર્ગર, ચાઇનીસના ઉપયોગથી પણ બચો, જો આને ક્યારેય લો તો થોડો વધારે વ્યાયામ કરો, જેથી આ શરીરમાં સરળતાથી પચી શકે.

મોડી રાત સુધી ન જાગો. યોગ્ય સમયે સૂઈ જાવ અને આઠ કલાક અથવા છ કલાકની ઊંઘ તો કોઈપણ સંગોગોમાં લઈ લો, અન્યથા પૂરતી ઊંઘના અભાવમાં તમે દિવસભર સુસ્ત રહેશો અને સારી રીતે કામ નહીં કરી શકો. જો જાગવું જ પડે, તો ચા-કૉફીની જગ્યાએ કલાક-દોઢ કલાક પછી એક ગ્લાસ પાણી પીવો તો થાક ઓછો થશે અને આળસ નહીં આવે. જો ઊંઘ નથી આવતી તો 'જ્ઞાન-મુદ્રા' કરો, તરત જ ઊંઘ આવી

જશે. 'જ્ઞાન-મુદ્રા' એ મુદ્રા છે, જેમાં હાથનો અંગૂઠો અને એની પાસેની આંગળી (તર્જની) બન્નેના ઉપરના ભાગોને મેળવીને દબાણ આપવામાં આવે છે અથવા તો માર્કન્ડેય ઋષિ દ્વારા રચિત શ્રી દુર્ગા સપ્તશતીના 'રાત્રિસુક્ત'નો શ્લોકનું રટણ કરો.

या देवी सर्वभूतेष निद्रारूपेण संस्थिता

नमस्तस्यै, नमस्तस्यै, नमस्तस्यै नमो नम:

જો તમે આસ્તિક છો તો આ અચુક મંત્ર 'અનિદ્રા'માં જુઓ, અવશ્ય લાભ થશે. દિવસભરનાં કાર્યોનો હિસાબ-કિતાબ કરવાની સાથે ભગવાનને એની કૃપા માટે ધન્યવાદ અવશ્ય આપો.

તડકો જીવનદાયી છે, ખાસ કરીને સવારનો તડકો! એમાં વિટામિન 'ડી' હોય છે, જે પીળિયો, હાડકાના રોગો, શારીરિક કમજોરી વગેરેથી બચાવ કરે છે. એક સાધક હતા, જે ઉઘાડા પગે સૂરજ તરફ મોં રાખીને ચાલતા હતા, એનાથી એમના શરીરમાં એટલી ઊર્જા આવી જતી હતી કે તેઓ અલ્પમાત્રામાં ભોજન કરીને પણ દરેક સમયે સ્ફૂર્તિવાન રહી શકતા હતા. સૂર્ય ઊર્જાનો અક્ષર ભંડાર છે. એનાં કિરણો સર્વરોગનાશક છે.

સૂર્યના કિરણોનું સેવન ચોક્કસ કરો, પરંતુ સખત તડકાથી હંમેશાં બચો. 'સૂર્યકિરણસ્નાન' પણ કરી શકાય છે. નગ્ન બનીને સૂર્ય કિરણોને પોતાના શરીર પર પડવા દો, એનાથી શરીર સ્વસ્થ રહેશે અને રોગ પાસે નહીં આવે. સખત તડકામાં નીકળતી વખતે આંખો પર કાળાં ચશ્માં, માથા પર રૂમાલ અથવા છત્રી અવશ્ય રાખો. એનાથી નુકસાનકારક કિરણોથી બચાવ થશે. તમે જોયું હશે, જે મજૂરો તડકામાં કામ કરે છે તેઓ ખૂબ જ ઓછા બીમાર પડે છે અને વાસી ખાઈને પણ સ્વસ્થ રહે છે, રાતે ગાઢ નિંદ્રામાં સૂએ છે અને પ્રસન્નચિત રહે છે.

માનવજીવન ખૂબ જ દુર્લભ છે. એનો સદુપયોગ કરો. આ જો બીજાને કોઈપણ રીતે કામ આવે તો સારું છે. પોતાના જીવનમાં જો નકારાત્મકતાને જગ્યા આપશો તો હંમેશાં ચિંતામાં રહેશો, ખેદગ્રસ્ત રહેશો. જો સાચી દિશામાં હકારાત્મક વિચારશો તો હંમેશાં ખુશ રહીને સ્વસ્થ જીવન વ્યતિત કરશો. મુશ્કેલીઓ તો જીવનનું આવશ્યક અંગ છે. તમારા ધૈર્ય અને આવડતની આમાં પરીક્ષા થાય છે, કે તમે કઈ રીતે એમાંથી છુટકારો મેળવો છો – રોઈને કે હસીહસીને કે એની સાથે સંઘર્ષ કરીને! એટલે દરેક પરિસ્થિતિમાં ખુશ રહેતા શીખો અને સ્વસ્થ જીવન વ્યતિત કરો અને પ્રાર્થના કરો –

सर्वे भवन्तु सुखिन; सर्वे सन्तु निरामया:।

सर्वे भद्राणी पश्यतु, मा कश्चिद् दु:खभाग भवेत ॥

(બધા સુખી રહે, બધા નિરોગી રહે, બધા સારું જુએ, કોઈને દુ:ખ ન થાય.)

૧૯

ફળની ઇચ્છા વગર કર્મ કરો

પ્રકૃતિનો દરેક કણ કાર્યરત છે. મનુષ્ય, પશુ-પક્ષી, ઝાડ-છોડ, જળ, વાયુ, આકાશ, જમીન, નદી, ઝરણાં, પર્વતની ગિરિમાળા – બધાં કર્મ કરતા પોતાના અસ્તિત્વ માટે સંઘર્ષ કરી રહ્યા છે. ફર્ક માત્ર એટલો જ છે કે કેટલાક જીવોનાં કર્મ દેખાઈ આવે છે અને કેટલાક જીવોનાં કર્મ દેખાતાં નથી. પ્રકૃતિમાં માનવ-યોની સૌથી સારી માનવામાં આવે છે. કેમકે એમાં બુદ્ધિ છે અને એમાં કર્મ કરવાની અનેક શક્યતાઓ પણ છે. કર્મ કરવા એ માનવનો સ્વભાવ છે એ એનું કર્તવ્ય પણ છે અને અધિકાર પણ! 'શ્રીમદ્ભગવતગીતા'માં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને ઉપદેશ આપતા કહે છે.

'कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन'

(હે અર્જુન! કર્મ કર્યે જા અને ફળની આશા છોડ.)

એટલે બધા માણસોએ પરિણામની ચિંતા છોડીને કર્મ કરતા રહેવું જોઈએ.

આપણા હાથમાં માત્ર કર્મ છે, એનું ફળ નહીં. એટલે કર્મ કરવામાં જેટલો શ્રમ આપણે કરી શકીએ છીએ એ કરો! એનાથી ગભરાઓ નહીં, એનાથી દૂર ન ભાગો. જો પરિશ્રમ કરવામાં કોઈ મુશ્કેલી આવી રહી છે, તો પહેલાં એને દૂર કરો; જેમ કે કોઈ સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સમસ્યા વગેરે. પહેલાં એનું નિદાન શોધો, પછી આગળ વધો. તમે જોઈ શકશો, તમને તમારાં કાર્યો કરવામાં આનંદ આવી રહ્યો છે અને તમે સક્રિય જીવનની વાસ્તવિક લહેજત ઉઠાવી રહ્યા છો. કર્મ ન કરવા કરતા કર્મ કરવું સારું છે. સંસારમાં કોઈપણ જીવ કર્મ કર્યા વિના નથી રહી શકતો. નીતિકારોએ કહ્યું છે–

उद्यमेन हि सिद्धयन्ति कार्याणि न मनोरथे:

नहि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगा:

(ઉદ્યમ અર્થાત્ પરિશ્રમ કરવાથી કાર્ય સિદ્ધ થાય છે, મનોરથથી નહીં. સૂતેલા સિંહના મોંમાં એમ જ હરણ નથી આવી પડતાં. અર્થાત્ ભોજન કરવા માટે એને પણ ઊઠીને શિકાર કરવા જવું પડે છે.)

એટલા માટે પરિશ્રમ કરવો જોઈએ અને એનાથી ડરીને ગભરાવું ન જોઈએ. કર્મ નહીં કરીએ તો આપણને ઇચ્છિત વસ્તુ કઈ રીતે મળી શકશે, એટલે મગજને દરેક સમયે વ્યસ્ત રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. એક અંગ્રેજી કહેવત છે –

An Empty mind is a Devil's workshop;

(ખાલી દિમાગ શૈતાનનું ઘર હોય છે.)

જો આપણે પોતાને દરેક સમયે કોઈ ને કોઈ કાર્યમાં પરોવાયેલા રાખીશું, તો આપણને મુશ્કેલીઓ નહીં ઘેરી શકે, આપણા પર દુષ્ટ પ્રવૃત્તિઓ હાવી નહીં થઈ શકે અને આપણું મન ખોટી વાતો તરફ પ્રવૃત્ત નહીં થાય.

વિદ્વાનોએ કર્મના પણ ઘણા બધા પ્રકાર સ્વીકારેલા છે – કર્મ, સુકર્મ, વિકર્મ (દુષ્કર્મ) અને અકર્મ. કર્મ અર્થાત્ સાધારણ કાર્ય, સુકર્મ અર્થાત્ સારા કર્મ મતલબ બીજાને સહાયતા કરવી, નેકનિયતી, તપ, ત્યાગ, દાન વગેરે. વિકર્મ (દુષ્કર્મ) અર્થાત્ ખરાબ કાર્ય જેમ કે ભ્રષ્ટ આચરણ, કોઈને દુ:ખ પહોંચાડવું, બળપૂર્વક કોઈની વસ્તુનું હરણ કરવું વગેરે અને અકર્મ, કર્મની એ અવસ્થા છે, જેમાં મનુષ્ય ભાગ્યવાદી બનીને કર્મ કરવાનું છોડી દે છે.

'શ્રીમદ્ભગવતગીતા'માં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે –

"किं कर्म किम कर्मेति कवयोडप्यत्त मोहिता:।

तत्र कर्म प्रवक्ष्यामि यज्ज्ञात्वा मोक्ष्यसेडशुभात्॥

कर्मणो ह्यपि बौद्धव्यं बोद्धव्यं च विकर्मण:।

अकर्मणश्च बोद्धव्यं गहना कर्मणो गति:॥"

[આ નિર્ણય કરવામાં મોટા-મોટા બુદ્ધિશાળી માણસો પણ દ્વિધામાં છે કે કર્મ શું છે અને અકર્મ શું છે? એટલે આ કર્મ તત્ત્વ હું તમને સારી રીતે સમજાવીને જણાવીશ, જેને જાણીને તું અશુભ અર્થાત્ કર્મબંધનથી મુક્ત થઈ જા. હે અર્જુન! તારે સારી રીતે જાણવું જોઈએ કે કર્મનું સ્વરૂપ શું છે? નિષિદ્ધ કર્મ શું છે તથા અકર્મ શું છે? આ જાણવું એટલા માટે જરૂરી છે કે કર્મની ગતિ ખૂબ જ ઊંડી છે.]

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના મત મુજબ જીવનને બે ભાગમાં વહેંચી શકાય છે : ક્રિયા એટલે કર્મ તથા અક્રિયા એટલે અકર્મ. ક્રિયાને સ્વધર્મ અથવા

નિષ્કામકર્મ કહે છે. સકર્મ જીવનની એ ક્રિયા છે, જે આપણે ન કરવી જોઈએ.

દરેક ક્રિયા કર્મ નથી. પાંપણોનું પટપટવું, ભોજન કરવું, સૂવું, અંગ સંચાલન વગેરે કર્મ નથી. જો આવું હોત તો ભૂકંપ આવવો, લહેરોનું કિનારા સાથે અથડાવું કર્મ કહેવાત. જ્યારે આપણો સંકલ્પ અને ઇચ્છા ક્રિયા દ્વારા જોડાય છે, ત્યારે એ કર્મ બની જાય છે. સંકલ્પ વિના કર્મમાં પ્રાણ નથી આવતો. સંકલ્પિત માનવી કર્મયોગનું સંપાદન કરે છે.

અકર્મ, સંકલ્પરહિત કર્મ છે. અકર્મ એ આળસની અવસ્થા નથી. ઈશ્વરની ઇચ્છા જ જ્યારે આપણી ઇચ્છા બની જાય છે, તો તે અકર્મ બની જાય છે.

વિકર્મ; એ કર્મ છે જેના વિશે શાસ્ત્રો અને સમાજે નિષેધ કરેલો છે. અર્થાત્ જેનાથી નૈતિકતાનું ઉલ્લંઘન થાય છે, બધાં વિપરીત કર્મોને વિકર્મ કહેવામાં આવ્યાં છે. એની ઉત્પત્તિ આપણી નિમ્ન પ્રવૃત્તિઓથી થાય છે. એ આપણા અહંભાવ અને દુવાર્સનાઓથી પ્રેરિત હોય છે.

કર્મ કર્તાભાવથી ન કરવામાં આવે ત્યારે તે વાસનાઓને જન્મ નથી આપતા, આપણા અહંભાવને નથી વધારતા. આવાં દિવ્ય કર્મો આત્માથી ઉદ્ભુત હોય છે અને માત્ર આત્માના પ્રકાશમાં જ ઓળખી શકાય છે. એટલે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ દ્વારા આપવામાં આવેલી શિક્ષાનું અનુકરણ કરવું જોઈએ.

एवं ज्ञात्वा कृतं कर्म पूर्वेरपि मुमुक्षुभिः।

कुरू कर्मैव तस्मात्वं पूर्वैः पूर्वतरं कृतम्॥

(પ્રાચીનકાળમાં પણ તત્ત્વદર્શન જાણીને પ્રાચીન મુમુક્ષોએ કર્મ કરેલાં છે. તું પણ જેમ પૂર્વકાળમાં પૂર્વજોએ કર્યાં એવાં જ કર્મોનું સંપાદન કર.)

શાંતિકુંજ હરિદ્વારના સંસ્થાપક અને મહાતપસ્વી પં. શ્રી રામ શર્મા આચાર્યએ લખ્યું છે – "મનુષ્યનું જીવન એક ખેતર છે, જેમાં વાવણી કરવામાં આવે છે અને એના જ સારાં-ખરાબ ફળ કાપવામાં આવે છે." જે સારાં કર્મો કરે છે, એ સારાં ફળ મેળવે છે. ખરાબ કર્મોવાળા ખરાબી સમેટે છે. આંબો વાવશે એ કેરી ખાશે. બાવળ વાવશે એ કાંટા પામશે. બાવળ વાવીને કેરી મેળવવી, એ સાચી પ્રવૃત્તિ નથી. એ રીતે કુકર્મના બીજ વાવીને ભલાઈ મેળવવાની કલ્પના પણ ન કરી શકાય.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને કદે છે –

यज्ञार्थात्कर्मणोऽन्यत्र लोकोऽयं कर्मबंधन :।

तदर्थं कर्म कौन्तेय मुक्तसंङः समाचरः ॥

જીવનમાં નિમિત્ત કરવામાં આવેલાં કર્મો સિવાય બીજાં કર્મોમાં લાગેલો માણસ જ બધાં કર્મોથી બંધાય છે. એટલે હે અર્જુન! તું આસક્તિ રહિત બનીને એ યજ્ઞ નિમિત્ત જ સારી રીતે કર્મ કર.

ભારતીય સંસ્કૃતિ આધ્યાત્મિક સંસ્કૃતિ છે, દેવ સંસ્કૃતિ છે, યજ્ઞીય સંસ્કૃતિ છે. શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને જ્યારે કહે છે યજ્ઞાથાર્ય કર્મ કર, આસક્તિથી મુકત થઈને કર્મ કર, તો એનો આશય એ જ છે, પોતાના માટે નહીં બીજા માટે જીવો.

આપણાં કર્મો ભલે સ્વયંસેવી ભાવથી સમાજ માટે કરવામાં આવી ત્યાં હોય અથવા પોતાના નજીવા પ્રયોજનવશ, માત્ર યજ્ઞીયભાવથી જ નહીં પરંતુ કુશળતાપૂર્વક સંપન્ન થાય. સાચી સમાજસેવા અને રાષ્ટ્રસેવા આ જ છે. સ્વાર્થથી પ્રેરિત કર્મ પોતાની પાછળ વાસનાઓ જ છોડે છે. એનાથી આપણા જીવનમાં અતૃપ્તિ અને અશાંતિ જ આવશે. એટલે કર્મ અહંકાર રહિત હોવું જોઈએ.

અમેરિકા, ફ્રાન્સ, સ્વિટ્ઝરલૅન્ડ, જાપાન, જર્મની, બ્રિટન જેવાં વિકસિત રાષ્ટ્રો બીજાની નજરમાં વાસ્તવિક કર્મયોગી છે; પરંતુ ભારતીય સંસ્કૃતિના માપદંડ મુજબ આ એમનો કર્મયોગ નથી, પરંતુ કર્મલોભ છે.

પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય કહે છે – “આ કર્મભોગ નિયમ છે, લોકહિતનું નહીં. આપણે આપણા સ્વાર્થ માટે આપણા મિત્રોનું, માતા-પિતાનું, સમાજનું, રાષ્ટ્રનું બધાનું દોહન કરીને જો કર્મ કરતા આગળ વધવા ઇચ્છી રહ્યા છીએ, તો ગીતાકારની દૃષ્ટિએ આ જીવન લોકોડય સમર્પિત છે. અર્થાત્ બંધનનું કારણ છે. આપણાં કર્મોથી આપણા સમાજની, રાષ્ટ્રની પ્રગતિ થાય, ઉન્નતિ થાય, ઉત્કર્ષ થાય. આ લક્ષ્ય હોય તો આપણું જીવન યજ્ઞમય છે.”

આ અવસ્થાઓમાં શ્રેષ્ઠ અવસ્થા સુકર્મની છે. આપણે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ કે આપણે સારાં કર્મો કરીએ, બીજાને દુ:ખ ન પહોંચાડીએ અને બધાનું ભલું કરવાની કોશિશ કરીએ. એક ઉક્તિ છે : ‘બધાનું ભલું પહેલાં, પછી આપણું ભલું’ પરંતુ આજકાલ તો અવળી ગંગા વહી રહી છે – ‘પહેલાં પોતાનું ભલું, અને પછી કોઈનું સારું કે ખરાબ થાય, આપણે શું મતલબ?’

રેસના ટ્રેક પર પ્રતિદંડીને ધક્કો મારીને પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કરવું કોઈપણ રીતે યોગ્ય ન કહી શકાય. ટ્રેક પર એને પણ દોડવા દો, જેનામાં

ક્ષમતા અને પ્રતિભા છે, એ જ સફળતા પ્રાપ્ત કરશે. સારાં સાધનોથી મેળવવામાં આવેલી સફળતા સ્થાયી હોય છે.

આજકાલ આવા માણસોને સમાજ મૂર્ખ સમજે છે, જે કોઈપણ કામમાં પોતાના સદ્ગુણ પ્રદર્શિત કરે. અંતમાં એ જ માણસની સમાજ પ્રશંસા કરે છે. મહારાણા પ્રતાપ, પૃથ્વીરાજ ચૌહાણ, ગાંધીજી, પં. મદનમોહન માલવિયા, લાલબહાદુર શાસ્ત્રી, રામકૃષ્ણ પરમહંસ, સ્વામી વિવેકાનંદ જેવા મહાપુરુષોને આજ એમનાં સત્કર્મોને કારણે જ સમગ્ર વિશ્વ જાણે છે.

મહારાણા પ્રતાપના કાળમાં મોટાભાગના રાજપૂતોએ મુઘલો સાથે સંધિ કરીને એમની સાથે રોટી-બેટીના સંબંધ બાંધ્યા પરંતુ રાણાએ મુઘલોની આધિનતા ન સ્વીકારી. કાશી હિન્દુ વિશ્વવિદ્યાલય, વારાણસી બનાવવા માટે દાન માંગતી વખતે હૈદ્રાબાદના નવાબે પોતાનું બૂટ ઉતારીને માલવિયાજી તરફ ફેંક્યું. માલવિયાજીએ બજારમાં એને જ લિલામ કરવા માટે બોલી લગાવી. નવાબ શરમાઈને એમના શિષ્ય બની ગયા.

પૂર્વ પ્રધાનમંત્રી લાલબહાદુર શાસ્ત્રીને ભારત-પાક. યુદ્ધ સમયે રશિયા અને અમેરિકાએ અલગ-અલગ રીતે ષડ્યંત્રો અને કાવતરાઓથી નમાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો. પરંતુ સાચા અર્થમાં લોહપુરુષ શાસ્ત્રીજી ઝૂક્યા નહીં, પરિણામે ભારત-પાક સંધિ દરમિયાન તાશકંદમાં એમને અકાળે મૃત્યુના ખોળામાં સૂવડાવી દેવામાં આવ્યાં. પરમસંત રામકૃષ્ણ પરમહંસને લોકો સાધનાની ઉચ્ચ અવસ્થામાં જોઈને પાગલ કહેતા હતા. પરંતુ સમગ્ર વિશ્વ એમનાં સુકર્મોને કારણે જ આજ એમના ગુણગાન ગાય છે.

આ કેટલાંક ઉદાહરણો છે કે જેમાં ઇચ્છ્યું હોત તો સુવિધાઓ ભોગવીને સમયની સાથે ચાલી શકતા હતા અને મજા માણી શકતા હતા, પરંતુ એમને આવું કરવું ફાવતું ન હતું. હવે તમારે સમજી-વિચારીને નિર્ણય લેવાનો છે કે પોતાનાં કર્મો દ્વારા તમારે શું બનવાનું છે – રાજા માનસિંહ, જયચંદ, અંગુલિમાલ, વાલ્મીકિ, બુદ્ધ, મહાવીર અથવા. ....!

યાદ રાખો, સમયની ધારા સામે જે નાવ ખેડે છે એ જ સફળતા મેળવે છે. 'લેસી ફેયર' (Lasse Faire Policy) ને ક્યારેય પણ ન અપનાવો. એટલે કે બધું ચાલે છે એવી માનસિકતા ખૂબ ખતરનાક હોય છે અથવા આવું થઈ રહ્યું છે તો આપણું શું જાય છે? આપણે પણ એ સ્થિતિમાં સરખેસરખા દોષી છીએ. લોકો આપણને ગમે તેટલા હતોત્સાહ કરે, આપણી હાંસી ઉડાવે કે આપણા માર્ગમાં અવરોધ પેદા કરે, આપણે સુકર્મ કરવામાં પાછા હટવાનું નથી.

આપણે સતત કર્મ કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ; કેમકે થોડી અમથી આળસ, પ્રમાદ, વિપરીત પરિસ્થિતિઓ, નાની-મોટી બીમારીઓથી જો આપણે કર્મ કરવામાં પાછી પાની કરી તો આપણી સફળતા સંદિગ્ધ છે.

એટલા માટે આ અવરોધોને નજરઅંદાજ કરી આપણે એને પ્રેરક માનીને આપણું કામ કરતા રહેવાનું છે, ત્યારે જ સફળતા આપણા પગ ચૂમશે અને વિજયશ્રી પોતે આવીને આપણને વરમાળા પહેરાવશે.

કેટલાક લોકો ભાગ્યને દોષી માને છે કે ભાગ્યને કારણે જ એમને સફળતા મળી નથી અથવા આપણા ભાગ્યમાં જ અમુક વસ્તુ ન હતી કે જે અમને મળતી. જોકે ઇતિહાસમાં એવાં વિરલ ઉદાહરણો પણ છે કે જમીન કોઈએ તૈયાર કરી અને પાક બીજા કોઈએ લીધો! સ્વ. સંજય ગાંધી અને સ્વ. રાજીવ ગાંધીનું ઉદાહરણ આપણી સામે છે. સંજય ગાંધી રાજનીતિમાં સંપૂર્ણપણે સક્રિય રહીને પોતાની ભૂમિકા નિભાવી રહ્યા હતા અને એમણે ભાવી પ્રધાનમંત્રીના રૂપમાં જોવામાં આવતા હતા, પરંતુ સન ૧૯૭૭માં કૉંગ્રેસની ચૂંટણીમાં હારી ગયા પછી થોડાં વર્ષો પછી વિમાન દુર્ઘટનામાં તેઓનું મૃત્યુ થઈ ગયું. પાછળથી ઇંદિરાજીએ રાજીવ ગાંધીને અમુક જવાબદારીઓ સોંપી. પોતાના જ અંગરક્ષકો દ્વારા મારી નાખવામાં આવ્યા પછી એના ખાલી સ્થાનને ભરવા માટે રાજીવ ગાંધીને પ્રધાનમંત્રી બનાવવામાં આવ્યા. આને તમે ભાગ્યનો ખેલ કહી શકો છો. કેટલાક એવા લોકો પણ છે, જેમને કર્મ કર્યા બેઠા બેઠા બધું મળી ગયું. તમે કહી શકો એમનું ભાગ્ય ફળ્યું.

હકીકતમાં આપણે જે કર્મ કરીએ છીએ; એ જ પાછળથી આપણું ભાગ્ય બની જાય છે. મુખ્ય તત્ત્વ કર્મ છે. ગીતામાં ભગવાને કર્મને પ્રમુખસ્થાન આપ્યું છે. કર્મ કર્યા વિના કંઈપણ પ્રાપ્ત થતું નથી. કર્મ અને ભાગ્યની પરિભાષાને ગોસ્વામી તુલસીદાસજીએ રામચરિતમાનસમાં આ રીતે કહ્યું છે-

कर्म प्रधान विश्व रचित राखा।

जो जस करे, सो तस फल चारवा ॥

કર્મ જ પ્રધાન છે. જે જેવું કરશે એવું જ ફળ મેળવશે. કર્મ કર્યા પછી જે ફળ હશે એને તમે ભાગ્ય કહી શકો છો. જેમણે કર્મ કર્યું, ઊંડા પાણીમાં ઊતરીને શોધવાનો પ્રયત્ન કર્યો. એમને રત્ન પ્રાપ્ત થયાં. જે ભાગ્યના ભરોસે બેસી રહ્યા; એમને કંઈપણ ન મળ્યું.

जिन खोजा तिन पाइयां,

गहरे पानी पैठ।

मैं बपुरी ढूंढन गई,

रही किनारे बैठ ॥

સમુદ્ર ઊંડાઈ જોઈને એમાં ન ઊતરવાનો નિર્ણય તમને અમૂલ્ય રત્નો પ્રાપ્તિ નથી અપાવતો. કિનારે બેસીને સમુદ્ર જોવાથી કંઈ થવાનું નથી!

કર્મ કરવાથી સંસારમાં એવી કઈ વસ્તુ છે, જે મેળવી નથી શકાતી, માત્ર તમને તમારી ક્ષમતાઓ પર વિશ્વાસ હોવો જોઈએ.

मौत का बेरहम इतिहास बदल शकते हो,

पाप में पुण्य का विश्वास बदल शकते हो,

अपनी बांहो पर भरोसा यदि हो तुमको,

ये तो धरती है आकाश बदल शकते हो।

નિષ્ક્રિય અને આળસુ વ્યક્તિઓ જ બહાનાં શોધે છે. બહાનાં બનાવવાથી તમે બીજાની નજરોમાં પડી જાવ છો અને લોકો તમારી વાતોને મહત્ત્વ આપવાનું બંધ કરી દે છે. આળસુ વ્યક્તિ કોઈપણ કામ સમયસર પૂરું નથી કરી શકતો, તે દીર્ઘસૂત્રી હોય છે. અર્થાત્ કામને આજકાલ આજકાલ કરતા ટાળતો જાય છે અને એક દિવસ જ્યારે એ કાર્ય પૂરું પણ કરી લે છે, ત્યારે એનું કોઈ મહત્ત્વ નથી રહેતું –

दीर्घसूत्राणि विनश्यति

(દીર્ઘસૂત્રીનો વિનાશ થાય છે.)

એટલે સક્રિય રહીને આજનું કામ આજે જ કરવું જોઈએ. આવતી કાલ પર ન છોડવું જોઈએ. ભવિષ્યનો શું ભરોશો? આવતીકાલ કોણે જોઈ છે? કાલ હોય ન હોય! આજ તો આપણી છે એનો ભરપૂર ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કબીરદાસજી કહે છે –

એટલે સક્રિય રહીને આજનું કામ આજે જ કરવું જોઈએ. આવતીકાલ પર ન છોડવું જોઈએ. ભવિષ્યનો શું ભરશો?

કાલ કરે સો આજકર, આજ કરે સો અબ,

પલમેં પરકો હોએગી, બહુરિ કરોગે કબ?

કાલની તો કંઈ જાણ નથી. આજનું કામ આજે જ પતાવવું જોઈએ અને આજનું કામ પણ અત્યારે જ પતાવવું જોઈએ, ત્યારે જ આપણને

સફળતા પ્રાપ્ત થઈ શકે.

જે વ્યક્તિ પોતાના કામને ટાળે છે; એમની આ ટેવમાં વધારો થતો જાય છે. આગલા દિવસે એમની સામે બમણું કામ કરવાનો પડકાર આવે છે. એનાથી આગલા દિવસે ત્રણ ગણું.... અને ... અને ..... આ રીતે કામનો ઢગલો થઈ જવાને કારણે તેઓ એક સાથે બધું કામ પતાવવાની કોશિશ કરે છે. એનાથી તેઓ ડિપ્રેશનનો શિકાર બની જાય છે અને પોતાના કાર્યમાં ભૂલ ઉપર ભૂલ કરતા જાય છે, જેનાથી એમના કાર્યની ગુણવત્તા પર પ્રભાવ પડે છે. તે પોતાની નજરોમાં ગુનેગાર બની જાય છે અને અંતે તેઓની સફળતા સંદિગ્ધ થઈ જાય છે. કાર્યને ટાળવાવાળી વ્યક્તિને ક્યારેય વધારાનો લાભ નથી મળી શકતો. ટ્રેન છૂટી ગયા પછી સ્ટેશન પર પહોંચવાનો શો ફાયદો? ટ્રેન તો છૂટી જ, આર્થિક નુકસાન પણ થયું.

કોઈપણ કાર્ય હોય, એ નથી સરળ હોતું, નથી મુશ્કેલ. તમારી સંકલ્પશક્તિ જ એને સરળ અને મુશ્કેલની શ્રેણીમાં વિભાજિત કરે છે. એટલે પૂરી પ્રમાણિકતાથી તમારા કાર્ય પ્રત્યે સમર્પણ ભાવ અને એને હાથમાં આવતા જ પૂરું કરવાની લગન જ તમને કાર્ય સિદ્ધિ અપાવે છે. આપણે નકામાં કામનો હાઉ મનમાં ન પાળીએ અને એ કાર્યને પૂરું કરવામાં પોતાની સંપૂર્ણ શક્તિ લગાવી દઈએ. કવિ દુષ્યંતકુમાર પોતાના એક શે'રમાં કહે છે-

कौन कहता है कि आसमां मे छेद हो नहीं शकता,

एक पत्थर तो तबियत से उछालो यारो।

કાર્યોને સંપન્ન કરવા માટે પોતાની પ્રાથમિકતાઓ નક્કી કરો. કાર્યોની પ્રાથમિકતાઓમાં તમારે (૧) દીર્ઘકાલીન (૨) મધ્યમ અને (૩) અલ્પકાલીન કાર્યોમાં એને વિભાજિત કરવું પડશે. બધાં કાર્યોને એકસાથે લઈને અને એને પૂરાં કરવાના ચક્કરમાં તમે કોઈપણ કાર્ય સમયસર પૂરું નથી કરી શકતા. કાર્ય વિભાજનથી તમને પોતાની ઊર્જાનો ભરપૂર ઉપયોગ કરવાનો સમય મળશે અને તમે બચી જશો. તમે એ કહેવત તો સાંભળી જ હશે.

आधी छोड पूरी को धावै ।

आधी रहे न पूरी पावै।।

એક કૂતરો હતો. એને સંજોગવસાત એક રોટલી મળી ગઈ. એ ખૂબ જ પ્રસન્ન થયો કે આને એકાંતમાં બેસીને ખાઈશ. પૂર્ણ એકાંત મેળવવાની ઇચ્છાથી એ નદી પાર કરવા લાગ્યો. એને પોતાનો જ પડછાયો નદીમાં દેખાવા લાગ્યો. એણે વિચાર્યું કે પહેલાં આ કૂતરા પાસેથી રોટી છીનવી

લઉં; પછી પોતાની ખાઈશ. એણે ઘૂરવા માટે જેવું મો ખોલ્યું, એની રોટલી નદીમાં પડી ગઈ અને તે મોઢું જોતો રહી ગયો; કેમ કે નદીવાળા કૂતરાની પાસે પણ હવે રોટલી નહોતી.

દીર્ઘકાલીન પ્રાથમિકતાઓમાં એ કાર્યોને રાખો, જે તમારા જીવનનું મહત્ત્વનું ઉદ્દેશ્ય હોય. જેમકે જીવનમાં તમે શું બનવા માંગો છો અથવા આત્મોદ્ધારનું કાર્ય, જેનાથી એ સિદ્ધ થાય કે તમે સંસારમાં માત્ર ખાવા-પીવા માટે જ નથી આવ્યા. તમારો ઉદ્દેશ્ય પોતાનું અને બીજાનું જીવન સુધારવાનું છે. પરોપકાર, દાન, તપ જપ, યોગ, પ્રણાયામ વગેરે આ શ્રેણીમાં આવે છે. કાચબાની ગતિએ આ દિશામાં આગળ વધો અને પોતાનું જીવન દૈવીય બનાવો. એમાં નિરંતરતા જરૂરી છે, ત્યારે જ તમે સફર થઈ શકો છો.

મધ્યમ પ્રકારનાં કાર્યોમાં તમે પાંચ-દશ વર્ષોની અંદર સંપન્ન થવાનાં કાર્યોને રાખી શકો. દાખલા તરીકે છોકરાનું ભણતર, વિવાહ યોગ્ય દીકરીના હાથ પીળા કરવા અથવા બીમારી વિશેષના ઇલાજ માટે આવશ્યક સંસાધનનો મેળવવા અને આ કાર્યોનો ક્રિયાન્વયનની દિશામાં પ્રયાસ કરવો.

અલ્પકાલીન કાર્યોને પણ સમાન મહત્ત્વ આપો. એ આપણી તાત્કાલીક જરૂરિયાતોની પૂર્તિ કરે છે. અલ્પકાલીન કાર્યોમાં ટેલિફોન-વીજળીનું બિલ જમા કરાવવું, પોતાની દિનચર્યા વ્યવસ્થિત કરવી, ઘરની સાપ્તાહિક અથવા માસિક સફાઈ વગેરે નાનાં-મોટાં કામો જે જીવનમાં સમાન મહત્ત્વ ધરાવે છે.

જો તમે આ કાર્યોને વર્ગીકૃત કરીને એને પૂરી લગન અને મહેનતની સાથે સંપન્ન કરશો, તો તમે જોઈ શકશો કે તમારું દરેક કાર્ય વ્યવસ્થિત રીતે સમયસર પૂરું થઈ રહ્યું છે. એનાથી તમારા હૃદયને આનંદ તો મળશે જ. તમે સફળ વ્યક્તિઓની શ્રેણીમાં આવી જશો.

ઘણી બધી વ્યક્તિઓ કોઈ કાર્યને પહેલાં તો સારી રીતે શરૂ નથી કરી શકતા, જ્યારે શરૂ કરવાની માનસિકતા બને છે, ત્યારે શુભ-સમયની રાહ જુએ છે. આવી વ્યક્તિઓ કોઈ કાર્ય કરવામાં પોતાનો વ્યર્થ સમય નષ્ટ કરે છે.

ભગવાને કુરુક્ષેત્રના મેદાનમાં અર્જુનને ગીતાનો ઉપદેશ આપી દીધો. એ પછી પૂછ્યું કે યુદ્ધ કરવા માટે રથને આગળ વધારું? અર્જુન બોલ્યો : પ્રભુ! હું સારા શુકનની પ્રતિક્ષા કરી રહ્યો છું. સૌ ભાગ્યવતી સ્ત્રીઓ મંગળ કળશ લઈને નીકળે, ગાયો ચરવા માટે જઈ રહી હોય, હરણો કૂદકા મારતા મારા રથ સામેથી પસાર થાય...!

જો આપણે આવા શુભ શુકનોની પ્રતિક્ષા કરતા રહીશું તો કર્મ કરવાનો સમય વ્યર્થ જ જશે. કાર્યની શરૂઆત કરવા માટે દરેક ક્ષણ શુભ છે. જે ક્ષણ તમારી સામે છે એ યોગ્ય છે, એ જ બધાથી કિંમતી પણ છે. કર્મ કરો એ દરેક સમયે તમારો ભાગ્યોદય કરાવશે. કોઈપણ કાર્યની શરૂઆત કરવાની છે, તો પોતાની વિવેકશક્તિનો પ્રયોગ કરીને એ વિષય બરાબર ગણતરી કરો અને વિલંબ વિના શરૂ કરી દો – દૃઢતા, લગન અને નિષ્ઠા સાથે!

આપણા મનમાં અડગતા હોય, નિશ્ચયાત્મક વૃત્તિ હોય, કંઈક કરી દેખાડવાની તમન્ના હોય, તો આપણી હકારાત્મક શક્તિઓ આપણને મદદ કરે છે; આપણને આગળ વધવાનો ઉત્સાહ આપે છે. જો આપણું મન કમજોર થયું. આપણી સ્થિતિ ડામાડોળ બની, તો આપણી મદદ કરવાવાળી શક્તિઓ અદૃશ્ય થઈ જાય છે. આપણને શક્તિહીન બનાવીને આળસ અને નિરાશાનું ઘર બનાવી દે છે. આપણે ભાગ્યવાદી બનીને એ વિચારવા લાગીએ છીએ, કિસ્મતમાં જે લખેલું છે એ જ થશે!

એટલે આપણે મનમાં જે પણ વિચારીએ એને શબ્દોમાં વ્યક્ત કરો પછી એને ક્રિયાન્વિત કરો. આને જ મન-વચન-કર્મની એકાગ્રતા કહેવાય છે.

અંગ્રેજીના પ્રસિદ્ધ નાટ્યકાર વિલિયમ શેક્સપિયરે લખ્યું છે – "શબ્દોનો કર્મ સાથે અને કર્મનો શબ્દો સાથે મેળ કરાવો."

કર્મ કરવામાં વચનબદ્ધતા આપણને પોતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં સહાયક બને છે. એનાથી આપણી સંકલ્પશક્તિ વધે છે.

એક વ્યક્તિએ ખૂબ જ નિમ્ન સ્તરેથી નોકરીની શરૂઆત કરી. તે દરેક કામ કરી લેતો હતો. એને કોઈપણ કાર્ય કરવામાં કોઈ સંકોચ થતો ન હોતો; જ્યારે બીજા માણસો એની આ પ્રવૃત્તિ જોઈ એની હાંસી ઉડાવતા હતા. ધીરેધીરે એ પોતાના કામમાં માલિકનો પ્રિય બની ગયો. માલિકે એને થોડી મોટી જવાબદારી સોંપી અને પાછળથી એને પોતાની કંપનીમાં એક ચતુર્થાંશનો ભાગીદાર બનાવી લીધો. સમયાંતરે એ કંપનીનો માલિક બન્યો. એના મનમાં એક ઇચ્છા હતી કે એક દિવસ એ મોટો માણસ બને, પોતાનાં કર્મોથી એ બન્યો, જ્યારે એની હાંસી ઉડાવવાવાળા ત્યાંને ત્યાં જ રહ્યા.

એક વિચારક કહે છે – "એ મહત્ત્વનું નથી કે શું કામ કરવામાં આવી રહ્યું છે, મહત્ત્વનું એ છે કે એને કયા ઉદ્દેશ્ય અને કઈ ભાવનાથી કરવામાં આવી રહ્યું છે?"

આપણે પોતાના પુરુષાર્થ પર વિશ્વાસ રાખીને ભાગ્યની પરિકલ્પનાઓનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ નહીં. કર્મ કરવાથી ભાગ્યલક્ષ્મી જાતે જ આપણી પાસે ચાલી આવશે.

રાજા ભોજ મોટા વિદ્વાન પુરુષ હતા. એક દિવસ એમણે વિચાર કર્યો કે પોતાનું ધન નિર્ધનોને વહેંચી દેવું જોઈએ; કેમકે લક્ષ્મી કોઈની પાસે ટકતી નથી. એમણે પોતાના રાજભંડારને દાનમાં આપવાનું શરૂ કરી દીધું. ધન લેવાવાળા લોકો તો પ્રસન્ન થયા, પરંતુ મંત્રીને ચિંતા થવા લાગી કે આ રીતે તો એક દિવસ ખજાનો ખાલી થઈ જશે. એણે રાજાની દાન કરવાની જગ્યાએ લખી દીધું – "આપત્તિમાં ધન કામ આવે છે, એને ભવિષ્ય માટે સુરક્ષિત રાખો."

રાજાએ આ વાક્ય વાંચીને લખી દીધું – "ભાગ્યશાળી માટે વિપત્તિનું શું મહત્ત્વ છે?" મંત્રીએ આ વાક્ય વાંચીને એની નીચે લખ્યું – "ભાગ્ય જો રૂઠી જાય તો?" રાજાએ એ પછી લખ્યું – "પુરુષાર્થી પોતાના ભાગ્યનો કોપ શાંત કરવા સમર્થ હોય છે. આટલું જ નહીં, તેઓ પોતાના પ્રચંડ પુરુષાર્થથી નવા ભાગ્ય-વિધાનની રચના કરે છે." મંત્રીએ રાજા ભોજનો આશય જાણીને એ પછી કંઈ ન લખ્યું.

વાસ્તવમાં પ્રચંડ પુરુષાર્થ 'નવા-ભાગ્ય'ની રચના કરવામાં સમર્થ હોય છે. આવી વ્યક્તિ કોઈની આશ્રિત નથી હોતી. ભાગ્યનો વિશ્વાસ ન કરો. એ એક એવો શત્રુ છે, જે ગમે ત્યારે દગો દઈ શકે છે તમારી પીઠ પાછળ વાર કરી શકે છે. કર્મ આપણો મિત્ર છે, જે વિપત્તિમાં ડગલે ને પગલે આપણો સાથ આપે છે. વિપત્તિમાં આપણે આપણું કર્મ કરતા રહીએ. આપણાં પર દુષ્પ્રવૃત્તિઓ હાવી ન બને; નિખાસલ રહે તો ખરાબ દિવસોને પણ બદલી શકીએ છીએ.

એક માણસ; જે એક સમયે ખૂબ ધનવાન હતો; સમય બદલાતા ગરીબ બની ગયો. તે રિક્ષા ચલાવીને પોતાની આજીવિકા કમાવા લાગ્યો. એકવાર એણે પોતાની પીડા કોઈ બીજી વ્યક્તિને કહી – "સાહેબ! ક્યારેક અમે પણ માલદાર હતા, આજે રિક્ષા ખેંચીએ છીએ." એ વ્યક્તિએ સમજાવ્યો, કોઈ ચોરી-ધાડ તો નથી કરી રહ્યો, મહેનત કરી રહ્યો છે, વિપત્તિ કોના પર નથી આવી? આજે ધન નથી, કાલે આવી જશે બસ. ધૈર્યપૂર્વક કર્મ, પોતાનો ધર્મ માનીને કરતા જાઓ, તમને આ સ્થિતિમાંથી છુટકારો ચોક્કસ મળશે.

સક્રિય રહેવાનો મૂળ મંત્ર એ જ છે કે આળસને ક્યારેય પોતાની પાસે ભટકવા ન દો અને આત્મવિશ્વાસપૂર્વક નિરંતર આગળ વધતા રહો.

મંજિલ તમને મળી જશે. પોતાની ઇચ્છાશક્તિને પ્રજ્જ્વલિત કરતા રહો. ભારતીય ઋષિમુનિઓનો સિદ્ધાંત–'चरैवेति चरैवेति 'ને પોતાના જીવનમાં ઉતારો. ગતિ જ જીવન છે અને જીવન જ ગતિ છે. અટકવું મૃત્યુ છે. પોતાની શક્તિ અને ભગવાનની શક્તિ પર વિશ્વાસ રાખો. પોતાની પૂર્વે જન્મેલા મહાપુરુષોમાંથી પ્રેરણા લો, એમનાં કાર્યોને આપણો આદર્શ બનાવો અને એ અનુસાર કાર્ય કરો.

હાથ પર હાથ રાખીને માથું નીચું રાખીને બેસી રહેવાથી કંઈ નહીં થાય. એના માટે સિંહ જેવી સ્ફૂર્તિથી ઊઠવું પડશે અને પોતાનું ઇચ્છિત લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવું પડશે. સ્વામી વિવેકાનંદનું પ્રેરક વાક્ય પોતાના મનમાં ધારણ કરવું પડશે.

उतिष्ठ! जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत

જો દરેક સમયે જાગતા રહેશો, સક્રિય રહેશો તો સફળતા સામે ચાલીને તમારી પાસે આવશે.

૨૦

વેરવિખેરણું સમેટીને એકાગ્ર થઇ જાવ

એકાગ્રતા કોઈપણ વ્યક્તિની આંતરિક શક્તિ છે. જેમાં એ થોડા જ સમયમાં પોતાનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી સફળતા મેળવી શકે છે. માણસની શક્તિઓ વિખેરાયેલી હોય છે. એ આ બધાને ભેગી કરીને એક જ જગ્યાએ કેન્દ્રિત કરી લે, તો અશક્યને પણ સરળતાથી શક્ય બનાવી શકે છે.

સૂર્યનાં કિરણોમાં સાત રંગ છે. જો આપણે અંતર્ગોળ કાચનો પ્રયોગ કરીએ તો એ કિરણોને એક જગ્યાએ ભેગાં કરીને કોઈપણ વસ્તુને સળગાવવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે. કાંસકાને પોતાના વાળ સાથે ઘસો, પછી કાગળના નાના-નાના ટુકડાઓને એની નજીક લઈ જાઓ, તે કાંસકો એને પોતાની તરફ આકર્ષિત કરી લે છે. ઘસવાથી એમાં ચુંબકીય શક્તિ પેદા થાય છે. પથ્થરના કેટલાક ટુકડાઓને બીજા પથ્થર પર સતત મારો, એમાં આગ પેદા થઈ જાય છે. વિખેરાયેલા શક્તિકણોને એકત્રિત કરીને ઊર્જા ઉત્પન્ન કરવાનાં આ કેટલાંક ઉદાહરણો છે.

કેન્દ્રિકરણ ઊર્જા ઉત્પન્ન કરે છે અને એનાથી પોતાનું કાર્ય સિદ્ધ કરી શકાય છે. એકાગ્રતાથી બ્રહ્માંડની મોટામાં મોટી શક્તિને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. કુંડલિની-જાગરણ શું છે? પ્રત્યેક મનુષ્યની કરોડરજ્જુની નીચે સાડાત્રણ ચક્કર લગાવીને કુંડલીની સુપ્તાવસ્થામાં પડેલી છે. આપણે એ શક્તિને જાગૃત કરવાની છે. જેથી એ જાગૃત થઈને ષટ્ચક્રોનું ભેદન કરીને સહસ્ત્રાર ચક્રમાં સ્થિત શિવ તત્ત્વને મળે એની માટે આપણે હઠયોગનો સહારો લેવો પડશે. હઠયોગ ધ્યાન લગાવ્યા વિના નથી સાધી શકતો અને ધ્યાન માટે એકાગ્રતાની જરૂર છે. એકાગ્રતા વિના કુંડલીની જાગૃત નથી થઈ શકતી. એકાગ્રતાથી પ્રાપ્ત કુંડલિની એ શક્તિ છે જેનાથી મનુષ્ય ત્રિકાળદર્શી બની શકે છે. એકાગ્રતા અતિન્દ્રીય શક્તિ પણ આપી શકે છે. તેથી જ તો કહેવાયું છે કે એકાગ્રતાથી મોટામાં મોટી શક્તિને વશમાં કરી શકાય છે.

કહીં પે નિગાહ કહીં પે નિશાનાની સ્થિતિ એકાગ્રતાભંગ થવાનું પ્રમાણ છે. તમે રસ્તા પર કારમાં જઈ રહ્યા છો. તમારું ધ્યાન રસ્તા પરના 'ટ્રાફિક' પર છે, અચાનક તમારું ધ્યાન ઘરની વાતો અથવા ઑફિસની વાતો તરફ જતું રહે છે. તમારી એકાગ્રતા ભંગ થઈ જાય છે. અને 'ડિવાઇડર' સાથે તમારી ગાડી અથડાઈ જાય છે. તમે ખૂબ સારા વક્તા છો. તમે સભામાં

ભાષણ આપી રહ્યા છે. અચાનક તમારી એકાગ્રતા ભંગ થાય છે. બોલતા બોલતા તમારી જીભ થોથવાવા લાગે છે અને તમે કંઈનું કંઈ બોલી જાઓ છો.

સ્વામી વિવેકાનંદ જ્યારે અમેરિકા ગયા હતા ત્યારે તેઓ એક જગ્યાએ ભાષણ આપી રહ્યા હતા. અચાનક એક શ્રોતાએ પૂછ્યું – "ભગવાન શ્રીકૃષ્ણમાં એવી કઈ શક્તિ હતી, જેના લીધે લોકો એમની તરફ આકર્ષાતા હતા અને પોતાનું ભાન ભૂલી જતા હતા." સ્વામીજીએ કોઈ જવાબ આપ્યો નહીં. સ્વામીજી પોતાના ભાષણ દરમિયાન થોડા પાછળ ખસી જતા હતા અને તેમના શ્રોતાઓ પણ એ જ દિશામાં ખેંચાઈ જતા હતા. અચાનક તેઓએ અનુભવ્યું કે આપણે તો આપણી જગ્યાએથી ખૂબ જ દૂર આવી ગયા છીએ. એક શ્રોતાએ આ વાત સ્વામીજી સમક્ષ મૂકી. એમણે કહ્યું કે આનું કારણ એકાગ્રતા છે. તમે લોકો મારું ભાષણ એટલી એકાગ્રતાથી સાંભળી રહ્યા હતા કે તમને એની ખબર જ ન પડી. એકાગ્રતા દ્વારા વ્યક્તિ આપોઆપ સંમોહનની અવસ્થામાં પહોંચી જાય છે.

એકાગ્રતાથી વિખરાયેલા વિચાર એક સંગઠિત માળાના રૂપમાં આકાર લેતા જાય છે. સ્વામી વિવેકાનંદે અમેરિકામાં 'શૂન્ય' પર જ્યારે પંદર મિનિટ ભાષણ આપ્યું, ત્યારે લોકો આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા. એમના આગ્રહ પર જ એમણે શૂન્ય પર પોતાના ભાષણનો સમય વધારી દીધો. લોકોએ એમની વિચારશક્તિની પ્રશંસા કરી. એમની એકાગ્રતાની શક્તિ દ્વારા જ આવું શક્ય બની શક્યું.

એકાગ્રતા સંકલ્પશક્તિથી આવે છે. જો તમે સંકલ્પના ધનવાન બન્યા, તો એકાગ્રચિત્ત બનીને પોતાની મંજિલ પ્રાપ્ત કરી શકો છો. સંકલ્પ એકાગ્રતાને વધારવામાં 'ટોનિક'નું કાર્ય કરે છે. એકાગ્રતાવાળો વ્યક્તિ અંતર્મુખી બની જાય છે, એનો બહારની દુનિયા સાથે સંપર્ક તૂટી જાય છે. વધારે માણસો પાસે બેસવાથી, એમની સાથે વાતો કરવાથી વગેરે કામોથી એકાગ્રતાભંગ થાય છે.

સ્વામી રામકૃષ્ણ પરમહંસ જ્યારે એકાગ્રચિત્ત થઈને ધ્યાન દ્વારા સમાધિમાં પહોંચી જતા હતા, ત્યારે. કલાકો સુધી બેભાન પડ્યા રહેતા હતા 'સર આઇજેક ન્યૂટન' જ્યારે પોતાની પ્રયોગશાળામાં હોય ત્યારે તેમને પોતાના મનનું ભાન નહોતું રહેતું. એમનું ભોજન કલાકો સુધી એમ જ ઠંડું થતું રહેતું, પરંતુ તેઓને ખબર નહોતી કે ખાવાનું બાજુમાં પડયું છે. સ્વામી વિવેકાનંદ બાળપણમાં જ્યારે ધ્યાન ધરતા હતા ત્યારે ઝેરિલા સાપ તેમના શરીર પરથી પસાર થઈ જતા હતા, પરંતુ તેઓને ખબર જ નહોતી પડતી. આવું ત્યારે શક્ય બન્યું, કેમકે આ મહાપુરુષોએ પોતાની ઊર્જાનો

પ્રવાહ એકદિશામાં કરી દીધો, પછી તે આધ્યાત્મિક ઊર્જા હોય કે વૈજ્ઞાનિક!

જે વ્યક્તિ પોતાની સંચિત ઊર્જાને એક જ દિશામાં વાળી લે છે, એ સફળ થાય છે. તમે પવનચક્કી અથવા જળચક્કીને જોઈ હશે. બધી દિશામાં દોડતા પવનને એકત્ર કરીને એની ઊર્જાથી ચક્કી ચલાવીને વીજળી ઉત્પન્ન કરવી અથવા વિખેરાયેલી જળઊર્જાને સંચિત કરીને વીજળી પેદા કરવી ઊર્જાના કેન્દ્રીકરણ વિના શક્ય નથી.

એક વિદ્વાને કહ્યું છે – એકાગ્રતા અશક્યને શક્ય બનાવી દે છે. એના દ્વારા તમે ઇચ્છો તે કરી શકો છો.

પોતાની શક્તિનો અહંકાર પણ એકાગ્રતાભંગ કરે છે અને વ્યક્તિ જાગૃત નથી રહી શકતી. જ્યારે એકાગ્ર મનથી સતત પ્રયાસો કરનાર જાગૃત રહીને પણ એને હરાવી શકે છે. સસલા અને કાચબાવાળી પંચતંત્રની કથામાં સસલાને પોતાની ઝડપ પર ખૂબ જ વિશ્વાસ હતો એટલે તો દોડ દરમિયાન સૂઈ ગયો કે હું તો ધીમી ચાલે ચાલવાવાળા કાચબાને પડકી જ લઈશ. કાચબો એકાગ્ર થઈને ધીમે ધીમે ચાલતો રહ્યો અને પોતાના ધ્યેય સુધી પહોંચી ગયો. એક દાર્શનિક અનુસાર –

વેરવિખેરપણું આપણા પગમાં બંધાયેલી ઘંટીના પડ સમાન છે, જે આપણને આપણી સહજ-સ્વાભાવિક ગતિમાં નથી આવવા દેતા, જ્યારે એકાગ્રતા પગમાં બંધાયેલા પૈડાં સમાન છે, જે આપણું લક્ષ્ય જલદીથી પ્રાપ્ત કરાવી આપે છે.

તમને સાંભળીને આશ્ચર્ય થશે કે પ્રસિદ્ધ ભારતીય દાર્શનિક ઓશો એક દિવસમાં બે હજાર શબ્દો વાંચીને એને યાદ રાખવાની ક્ષમતા ધરાવતા હતા. નેતાજી સુભાષચંદ્ર બોઝની સાથે પણ આવું જ હતું. એમને પોતાના કોર્સનો એક-એક શબ્દ કંઠસ્થ હતો. એકવાર તેઓ કોઈ કારણવશ પોતાની પરીક્ષા આપવા મોડેથી પહોંચ્યા. આચાર્ય એમને પરીક્ષામાં ન બેસવા દીધા, ત્યારે એમણે આચાર્યને કહ્યું – "મહોદય! જોઈ લેજો, તમારી શાળા એક 'ટોપર'થી વંચિત રહી જશે. એમની આ વાત પરખવા માટે પરીક્ષા પૂરી થવાની માત્ર દોઢ કલાક પહેલા એમણે નેતાજીને પરીક્ષા આપવાની અનુમતિ આપી દીધી. એમની ચારેબાજુ સખત પહેરો હતો, પરંતુ તેઓ ગભરાયા નહીં. પ્રશ્નપત્રમાં નોંધ હતી "Attempt any five questions (કોઈપણ પાંચ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો). નેતાજીએ માત્ર એક કલાકમાં પ્રશ્નપત્રના બધા પ્રશ્નો હલ કરી નાખ્યા અને જવાબવહીમાં નોંધ લખી નાખી – "Check any five questions please ." (કોઈ પાંચ પ્રશ્ન

તપાસો) એમની જવાબવહીને તપાસવા માટે લંડન મોકલવામાં આવી. પરીક્ષકે એના પર ટીકા લખી હતી: "The examine is battes than the examiner " (પરીક્ષાર્થી પરીક્ષકથી સારો છે.)

આ એમની એકાગ્રતાનું જ પરિણામ હતું કે એમણે નિશ્ચિત સમયાવધિ પહેલાં પ્રશ્નપત્ર હલ કરી નાખ્યું અને બધા પ્રશ્નો ઉકેલીને પરીક્ષકને પડકાર આપ્યો અને પરીક્ષામાં આચાર્યને આપેલા વાયદા અનુસાર સર્વોચ્ચ સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું.

એકાગ્રતા સંપન્ન વ્યક્તિને પોતાની પર પૂરો વિશ્વાસ હોય છે અને અને પોતાની સફળતાની ઘોષણા કરવામાં તેઓ પહેલેથી જ સક્ષમ હોય છે.

એકાગ્ર વ્યક્તિના જીવનનો એક ચોક્કસ હેતુ હોય છે. અને એ દિશામાં એ ધીમે-ધીમે પરંતુ દૃઢતાથી આગળ વધે છે. જ્યારે નિરુદ્દેશ્ય વ્યક્તિ કોઈ એક બિંદુ પર પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત નથી કરી શકતા. એના દરેક કાર્યમાં છિન્નભિન્નતા અને જીવનમાં રઝળપાટનાં દર્શન થાય છે. એ જરૂરી નથી કે એકાગ્ર થઈને લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે તમે ખૂબ જ બુદ્ધિમાન છો. બુદ્ધિશાળીઓમાં પણ રઝળપાટ થઈ શકે છે. અને જો એકદમ બુદ્ધિવાળી વ્યક્તિ એકાગ્ર થઈને કામ કરે છે તો એ પણ સફળ થઈ શકે છે.

જો તમે સતત પથ્થર પર એક ચોક્કસ જગ્યાએ ચાકુ અથવા તલવાર ઘસસો તો એ ચોક્કસ જગ્યા ઘસાઈ જશે અને પોતાનું કાર્ય કરવામાં સક્ષમ બની જશે. માત્ર તમારે ઘસવાની જગ્યા બદલવાની નથી.

જો તમે સતત પથ્થર પર એક ચોક્કસ જગ્યાએ ચાકુ અથવા તલવાર ઘસસો તો એ ચોક્કસ જગ્યા ઘસાઇ જશે અને પોતાનું કાર્ય કરવામાં સક્ષમ બની જશે. માત્ર તમારે ઘસવાની જગ્યા બદલવાની નથી.

એકાગ્રચિત્ત વ્યક્તિ પોતાની ધૂનનો પાકો હોય છે. તે દરેક કાર્ય લગનથી કરે છે અને હઠપૂર્વક પોતાના લક્ષ્યને ભેદવામાં સફળ થાય છે. એના દૃઢ સંકલ્પ, ધૂન, લગન, સખત પરિશ્રમ, અનવરત ચેષ્ઠા, ધૈર્ય, શાંતચિત્ત આગળ દેવતા પણ નતમસ્તક થઈ જાય છે. પહેલાં તો તેઓ વિઘ્ન-બાધાઓ ઉત્પન્ન કરવાની કોશિશો કરે છે; કેમકે એ તેની પરીક્ષાનો સમય હોય છે. પરંતુ અંતમાં તેઓ એની પ્રશંસા કરતા એને આશીર્વાદ આપે છે.

એક પંડિત હતો અને એક મુસલમાન. બન્ને વચ્ચે એક ટેકરા પરથી કૂદવાની શરત લાગી. પહેલાં પંડિતનો વારો હતો. એણે પહેલાં ગણેશજી, પછી હનુમાનજી, પછી ભૈરવજી, પછી વિષ્ણુ ભગવાન, પછી શંકર ભગવાન, પછી દુર્ગામાનું .નામ લીધું કે મારું કૂદતી વખતે રક્ષણ કરજો. જેનું જેનું નામ લેતો હતો, એ બધા દેવતાઓ વારંવાર આવી જતા હતા, પરંતુ બીજા દેવતાનું નામ સાંભળતા જ પાછા જતા રહેતા હતા, જ્યારે કે મુસલમાને માત્ર અલ્લાહનું નામ લીધું અને નીચે કૂદી પડ્યો. પંડિતજી પોતાના હાથ-પગ તોડાવી બેઠા જ્યારે મુસલમાનને સહેજ પણ ઈજા ન થઈ. પંડિતે એકાગ્રચિત્ત થઈને કોઈ એક દેવી-દેવતાનું આહ્વાન ન કર્યું એટલે એને નુકસાન ભોગવવું પડ્યું, જ્યારે મુસલમાને માત્ર અલ્લાહને યાદ કરી પોતાનું રક્ષણ કર્યું.

પૂજા-પાઠ કરવામાં મંત્રો-સ્ત્રોતો ઇચ્છિત ફળ કેમ નથી મળતું? કેમ કે આપણે એક મનથી એક દેવતાને યાદ નથી કરતા. વિભિન્ન દેવી-દેવતાઓની પૂજા કરવાથી એમની શક્તિઓમાં પરસ્પર અથડામણ થાય છે અને આપણે નિષ્ફળ બનીએ છીએ. જો આપણે સતત એક જ મંત્ર દેવતાને પકડી રાખીએ તો સફળતા નિશ્ચિત છે. જે એક જ વખતમાં બધાને સાધવા માગે છે. એ કોઈને સાધી શકતો નથી.

આજકાલ લોકોમાં આટલી ચિંતા, ખેદ, માનસિક રોગ, હિન ભાવના, આટલા વિકારો કેમ છે? કેમકે તેઓની એકાગ્રતા ભંગ થઈ રહી છે. અલગ અલગ પ્રકારનાં દૃશ્યો-પરિદૃશ્યોને કારણે પોતાની આંતરિક ઊર્જા વેડફી રહ્યા છે. અને એમની જિંદગી નાવિક વગરની નાવની જેમ ભટકી રહી છે.

કોઈ વ્યક્તિએ પોતાના વિશે એક સાધકને પૂછ્યું કે મારું મન ખૂબ ચંચળ છે. હું કોઈ એક વસ્તુ પર ટકીને નથી રહી શકતો. એકાગ્ર થવાનો ઉપાય શું છે? એ સાધકે કહ્યું કે સર્વપ્રથમ સૂર્યોદયથી બે કલાક પહેલા બ્રહ્મમુહૂર્ત હોય છે, એમાં જાગવાનો પ્રયત્ન કરો. એ સમયે જીવન આપતી પ્રાણવાયુ વહે છે. નિત્યક્રમથી નિવૃત્ત થઈને જો કામ પર તમે ધ્યાન લગાવશો તો મન એકાગ્ર થશે. ધીરે ધીરે તમારી એકાગ્રતા વધશે; કેમકે એ સમય જેવું શાંત વાતાવરણ આખો દિવસ રહેતું નથી. મનને એકાગ્ર બનવાનો અભ્યાસ થવાથી પોતાના ઇચ્છિત કાર્યને પૂરું કરવામાં પછી કોઈ મુશ્કેલી નહીં આવે. એ પછી તું અન્ય સમયે પણ એકાગ્ર રહી શકે છે. પછી તું જોઈશ કે તું સફળ માણસોની શ્રેણીમાં આવતો રહ્યો છે.

એકાગ્ર થવા માટે ધ્યાન ખૂબ જ સહાયક છે. કોઈપણ આચમનમાં બેસીને ધ્યાન લગાવવાનું છે. બધી વિખરાયેલી શક્તિઓને ત્યાં કેન્દ્રિત કરીને વિચાર-શૂન્ય થઈ જવાનું છે. આ દરમિયાન ઓમ્‌નો માનસિક જાપ

કરવાનો છે. થોડાક જ દિવસોમાં તમે જોઈ શકશો કે તમારી એકાગ્રતા વધી રહી છે. અને તમે દરેક કાર્યમાં પૂરી એકાગ્રતાથી જોડાવા લગ્યા છો. એકાગ્રતા વધારવામાં સવાસન ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. સવાસનનો સતત અભ્યાસથી તમે તમારી વિખરાયેલી શક્તિઓને સમેટીને સફળ થઈ શકો છો.

૨૧

પ્રશંસા તથા નિંદા ખીણમાં લઇ જાય છે

એક કથા છે. ભગવાને જ્યારે મનુષ્યને પૃથ્વી પર મોકલ્યો, ત્યારે એણે બે થેલાઓ આપ્યા. એક એના અવગુણોથી ભરેલો હતો અને બીજો થેલો બીજાના અવગુણોથી! ભગવાને કહ્યું કે બીજાના દુર્ગુણોના થેલાનું મોં બંધ કરી દેજે અને પોતાનાવાળો ખોલીને એમાં વારંવાર જોજે, એનાથી તને પોતાની ખામીઓની ખબર પડશે, જેને સુધારીને તું સફળ અને ખુશખુશાલ જીવન વિતાવી શકીશ. ભગવાનને એણે આવું જ કરવાનું વચન આપ્યું. પરંતુ પૃથ્વી પર આવીને એણે પોતાના અવગુણોવાળા થેલાનું મોં કસીને બંધ કરી દીધું અને બીજાના અવગુણોવાળા થેલાનું મોં ખોલીને જોવા લાગ્યો! ત્યારથી તે આવું જ કરતો આવ્યો છે. પરંતુ દોષ-દર્શન એનો સ્વભાવ બની ગયો છે અને પોતાના દોષ એને દેખાતા જ નથી.

લોકોની ટેવ છે કે તેઓ સારું કામ કરવા છતાં પણ નિંદા કરશે અને ખરાબ કામ કરશો તો પણ! બીજા પ્રત્યે પ્રશંસાનો ભાવ ખૂબ જ મુશ્કેલીથી એમના ગળા બહાર નીકળી શકે છે. માણસની પ્રગતિ કરવાની સ્થિતિમાં તેઓ ઈર્ષા કરશે અને પ્રતીક્ષા કરશે એ સમયની; કે ક્યારે તે નીચે પડે અને એમને મશ્કરી કરવાનો મોકો મળે. માણસની અધોગતિ જોઈને એમને રાક્ષસી સંતોષ મળે છે.

તુલસીદાસજીએ જ્યારે 'રામચરિતમાનસ' લખી તો કાશીના પંડિતોએ એમના આ ગ્રંથને માન્યતા ન આપી. એનાથી વિપરીત એમણે ગોસ્વામીજીને અલગ અલગ રીતે અપમાનિત અને પરેશાન કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો; કેમકે તેઓ પોતાનાથી મોટા વિદ્વાન કોઈને માનતા ન હતા. એમણે 'રામચરિતમાનસ'ની મંદિરમાં રાખેલી પ્રતને ચોરી કરાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો, પરંતુ ચોરોને મંદિરના ચારેય દરવાજા પર રામ-લક્ષ્મણની યુગલ મૂર્તિ રક્ષા કરતી જોવા મળી. જ્યારે આ રીતે વાત ન બની, તો એમણે કહ્યું કે કાશી વિશ્વનાથના મંદિરમાં 'માનસ'ની પ્રત રાખવા પર જો વિશ્વનાથ બાબા આને માન્યતા આપશે તો જ અમે એને માન્યતા આપીશું.

દરેક હિંદુ ધર્મગ્રંથોની નીચે 'રામચરિતમાનસ'ની પ્રત રાખવામાં આવી અને મંદિર બંધ કરી દેવામાં આવ્યું. સવારે જ્યારે મંદિર ખોલવામાં આવ્યું તો 'માનસ'ની પ્રતિ દરેક ધર્મગ્રંથોની ઉપર રાખેલી મળી અને એના પર વિશ્વનાથ બાબાની સહીનું નિશાન મળ્યું ત્યારે બધા પંડિત તુલસીદાસજીના

પગમાં પડી ગયા અને એમની માંફી માંગી. પાછળથી પંડિતોએ એમને સન્માનિત કર્યા.

અધિકારી વ્યક્તિઓની સમાજ પરીક્ષા લે છે. અને ખરા ઊતરવા પર એમને માન્યતા આપીને એમની પ્રશંસા કરે છે, પરંતુ પ્રશંસાનું સ્તર નિંદાથી ઓછું હોય છે. તુલસીદાસજી પોતાની પ્રશંસાથી અહંકારશૂન્ય રહ્યા એમણે છતાં પણ પોતાને ગરીબ ઘોષિત કર્યા –

मांगि के खाइबो, मसीत पै सोइबो,

लैवे को एकु न दैवे को दोऊ

પરંતુ હંમેશાં લોકોમાં પ્રશંસા સાંભળીને અહંકાર આવી જાય છે કે હું વાસ્તવમાં સુયોગ્ય છું, ત્યારે જ તો લોકો મારી પ્રશંસા કરી રહ્યા છે. અને ધીમે-ધીમે આ અહંકાર એમના પર એટલો સવાર થઈ જાય છે કે તેઓ પોતાના ખરાબ વ્યવહાર પર લોકોને અસંતુષ્ટ કરી દે છે અને ફરીથી નિંદાને પાત્ર બની જાય છે. પ્રશંસાને સહજતાથી લેવી જોઈએ અને એવો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ કે બીજા દ્વારા કરવામાં આવેલી પ્રશંસાને સતત જાળવી રાખવી જોઈએ. આવું ત્યારે જ શક્ય છે, જ્યારે આપણે આપણી ક્રિયાઓને સાચી રાખીએ, ગુણોમાં વૃદ્ધિ કરીએ અને આત્માવલોકન કરતા રહીએ.

પ્રશંસા કરીને લોકો પોતાનું હિત સાધે છે. તે પ્રસંશા કરીને વ્યક્તિ પાસે પોતાનું કામ કઢાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પોતાનું કામ ન થવા પર એની નિંદા કરવી અને એના વિશે ખોટો પ્રચાર કરીને એને બદનામ કરવાથી નવરા નથી પડતા.

જ્યારે તમે કોઈ ઉચ્ચ પદ પર આરૂઢ છો ત્યારે, લોકો મધમાખીની જેમ તમારી આજુબાજુ જમા થઈ જશે. તેઓ તમારી પ્રશંસા કરતા નહીં થાકે, જ્યારે તમે એ પદ પર નહીં રહો ત્યારે તેઓ તમને સુકાયેલા ઝાડની જેમ ફેંકી દેશે.

પ્રશંસા બે પ્રકારની હોય છે – આત્મપ્રશંસા અને બીજા દ્વારા કરવામાં આવેલી પ્રશંસા કેટલાક લોકો પોતાની ઉપલબ્ધિઓની જાહેરાત ખુદ પોતાના મોઢે કરે છે. આવું કરવામાં તેઓને અસીમ આનંદનો અનુભવ થાય છે. તેઓ પોતાના મોઢે મધુર બને છે. લોકો એમની બોલેલી જાહેરાતોને સાંભળીને મનમાં ને મનમાં હસે છે. આવા મૂર્ખ પોતાની સાચી-ખોટી વાતો સંભળાવીને તેઓ પોતાની ધૂનમાં એટલા ખોવાઈ જાય છે કે એમને એ પણ યાદ નથી રહ્યું. છેલ્લે તેઓએ શું કહ્યું હતું! આ રીતે એમનું જૂઠાણું પકડાઈ જાય છે અને એને ઉપહાસનું પાત્ર બની અપમાનિત થવું પડે છે.

એક મિયાંજીને પોતાની પ્રશંસા સાંભળવાની આદત હતી એટલે તેઓ નિત-નવાં જુઠાણાં બનાવીને લોકોને સંભળાવતા હતા. એમણે પોતાની બેગમને કહી રાખ્યું હતું કે વાત જ્યારે વધારે થઈ જાય, તો પડદા પાછળથી એમને સાવધાન કર્યા કરે. એકવાર તે કોઈને પોતાની 'શિકાર-ગાથા' સંભળાવી રહ્યા હતા "હું જંગલમાં જઈ રહ્યો હતો. અચાનક સો ફૂટ લાંબા સિંહ સાથે મારો ભેટો થઈ ગયો. મેં કાંઈ પણ વિચાર્યા વગર જ મારી બંદુકની ગોળી છોડી દીધી. સિંહ મરી ગયો" બેગમે એમને સચેત કર્યા, તો તેઓ બોલ્યા કે થોડું આગળ વધતા જોયું કે સિંહ પંચોતેર ફૂટનો હતો. બેગમે ફરી....! તે બોલ્યા કે મારા ખિસ્સામાં માપપટ્ટી હતી, મેં પાસે જઈને માપ્યો, તો સિંહ પચાસ ફૂટ લાંબો નીકળ્યો, બેગમે ફરી સંકેત કર્યો કે જુઠાણું વધારે થઈ ગયું છે. તો તેઓ બોલ્યા – "બસ કરો બેગમ! હવે તો મેં માપપટ્ટીથી માપી લીધો છે. હવે ઓછો નહીં કરી શકું." આ રીતે તેઓ સાંભળનારની નજરમાં ઉપહાસનું પાત્ર બન્યા. પરંતુ આત્મપ્રશંસક પર આ વાતોનો કોઈ પ્રભાવ નથી પડતો. આત્મપ્રશંસા એક ધીમું ઝેર છે, જે આપણી શક્તિઓની ધારને મંદ કરી દે છે અને આપણે બુઠ્ઠા થઈ જઈએ છીએ.

ક્યારેક ક્યારેક વ્યક્તિ એકબીજાની પ્રશંસા કરે છે – પોતાનો સ્વાર્થ સિદ્ધ કરવા માટે! 'પંચતંત્ર'ની ગધેડા અને ઊંટની વાર્તામાં ઊંટ ગધેડાના અવાજની પ્રશંસા કરે છે. અને ગધેડું ઊંટના રૂપની પ્રશંસા કરતા થાકતું નથી.

अहो रूपं, अहो ध्वनि !

(વાહ શું રૂપ છે તમારું! વાહ શું અવાજ છે તમારો.)

આમ બન્ને વ્યક્તિઓ ખોટી પ્રશંસા કરીને એકબીજાને છેતરે છે. ખોટી પ્રશંસાથી હંમેશાં સાવધાન રહેવું જોઈએ.

આજકાલના સંદર્ભમાં 'પ્રશંસા'નો અર્થ 'ખુશામત કરનાર'(Fluttering) તરીકે લેવામાં આવે છે. પ્રસિદ્ધ અંગ્રેજી નાટકકાર આર. કે. નારાયણે પોતાની એક રેડિયો વાર્તા "The sycophant "માં ખુશામતિયાના ગુણોનું વિસ્તારથી વર્ણન કરેલું છે. પછી રાજનેતા હોય કે ઉચ્ચ અધિકારી-બધા ખુશામતિયાઓને પસંદ કરે છે. તથાકથિત પ્રશંસા સાંભળનાર વ્યક્તિ એ જાણે છે કે આ ગુણ એનામાં નથી, પરંતુ ખુશામતિયાઓની જમાત પાસેથી તે આ બધું સાંભળવાનું પસંદ કરે છે અને એને એનાથી આનંદ મળે છે. ખુશામતિયાઓ ખોટી પ્રશંસા કરીને એ વ્યક્તિ પાસે પોતાના નૈતિક-અનૈતિક બધાં કાર્યો કરાવે છે. પોતાનું કામ કરાવવું એ જ એમનું મકસદ

હોય છે. આજકાલ 'Use and throw ' વાળી 'પ્રોડક્ટસ' નો જમાનો છે. લોકોને એવી જ ધારણા બંધાઈ ગઈ છે – સ્થાઈ સંબંધોથી શું પ્રાપ્ત થશે; માત્ર કામ કઢાવો અને વસ્તુને કચરાપેટીમાં ફેંકી દો. આજે સાચી વાત કહેવાનો જમાનો નથી રહ્યો; "ચપ્પલ પણ મારો, પરંતુ મખમલમાં લપેટીને, ખુશામત ઇચ્છતો માણસ પ્રેમપૂર્વક સહન કરી લેશે.' એને પરિણામની ચિંતા નથી રહેતી. પ્રશંસા જ્યારે ખુશામતમાં બદલી જાય, તો એ સમાજને ખાડામાં લઈ જાય છે. આજે ખુશામતિયાઓને કારણે જ સમાજ અને રાજનીતિ બન્નેમાં સડો પેઠો છે.

જો આપણે આપણા જીવનમાં વાસ્તિક સફળતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો પ્રશંસા (Praise) અને ખુશામત (Flatter sycophances) બન્નેથી બચવું પડશે.

જો આપણે આપણા જીવનમાં વાસ્તવિક સફળતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો પ્રશંસા (praise) અને ખુશામત (Flatter sycophances) બન્નેથી બચવું પડશે.

કહે છે ચાંદમાં પણ ડાઘ છે. સૂર્ય અને ચંદ્રને રાહુ નડે છે. મોર સુંદર હોવા છતાં પોતાના અસુંદર પગ જોઈને રુવે છે. દોષ કોનામાં નથી, પરંતુ આપણે વ્યક્તિ અથવા વસ્તુનો સફેદ ભાગ જોવો જોઈએ. ચાંદામાં ડાઘ છે, પરંતુ છે કેટલો સુંદર. મોરના પગ અસુંદર છે પરંતુ એના પીછાં કેટલાં સુંદર છે, તે કેટલું સારું નાચે છે! સૂર્યને સવારે-સાંજે જુઓ તો કેટલો સુંદર લાગે છે. એનામાં જીવન દેવાની ક્ષમતા છે. કૂતરાના દાંત કેટલા સુંદર હોય છે. પરંતુ વ્યક્તિ કોઈના વ્યક્તિત્વનું જમા પાસું ન જોઈને એના દોષો જ જુએ છે.

નિંદા ખરાબ નથી, જો ને ભલા માટે કરવામાં આવી હોય. નિંદા આપણને આત્માવલોકન કરી પોતાનામાં સુધારો લાવવાની અને આગળ વધવાની પ્રેરણા આપે છે. કબીરદાસજી એ તો નિંદકોને હંમેશાં પોતાની પાસે રાખવા માટે રહ્યું છે, જે સાબુ-પાણી વિના આપણા સ્વભાવને નિર્મળ બનાવવામાં મદદરૂપ બની રહે છે.

निंदक नियरे राखिए, आंगन कुटी छबाय,

बिन पानी साबुन बिना, निरमल करत सुभाय।

નિંદા કરવાવાળાની ભાવના કેવી છે, એના પર વિચાર કરવો જોઈએ. જો આપણામાં સવારે આપણી મોડે સુધી સૂવાની આદત અને આપણી આળસથી ગુસ્સે થાય અને કહે "શું મડદાંની જેમ પડ્યો રહે છે. ઊઠીને

કંઈક હાથ-પગ હલાવ્યા કર." તો એની ભાવના ખરાબ નથી. એ ઇચ્છે છે એનો દીકરો કર્મ કરીને એનું નામ રોશન કરે.

સ્વામી રામદેવની નિંદા કરતા એકવાર એક વ્યક્તિએ મને કહ્યું હતું- "પહેલાં રામદેવ શું હતા. તૂટેલી સાઇકલ પર હરદ્વારમાં ફરતા હતા, આજે બની ગયા છે સ્વામી રામદેવ."

એક વ્યક્તિએ એકવાર એક પ્રસિદ્ધ એમ.એસ. ડૉક્ટરની નિંદા કરતા કહ્યું હતું – "હવે આ ડૉક્ટર બની ગયા છે, બાળપણમાં એનું નાક ટપકતું હતું."

ઉપરોક્ત બન્ને ઉદાહરણોથી સ્પષ્ટ છે કે આ લોકોનો હેતુ માત્ર નિંદા માટે નિંદા કરવી છે. કોઈ સકારાત્મકતા આ નિંદામાં નથી.

વ્યક્તિ નિંદા કરવામાં બીજાના ગુણોને એકદમ નકારી દે છે, કેમકે જે ભૂલમાં એ એમના ગુણોની જાહેરાત કરવા લાગશે, તો એનાથી એમનું હિત પ્રભાવિત થશે. રાજનીતિમાં આ જ પ્રવૃત્તિ જોવા મળે છે. જે કામ સરકારમાં રહેલો કોઈ દળે કર્યાં એ જ કાર્યને વિપક્ષ દળની સરકાર બનવા પર તે કરી રહ્યો છે, તો તેઓ એની નિંદા કરશે, કેમકે તેઓ આ સમયે વિપક્ષમાં છે. એમાં તેઓનું હિત છે. એ જ હાલત મુદ્દાઓની છે, વિપક્ષમાં રહેતા તમામ વાયદા કરશે, પરંતુ સરકારમાં આવતા જ ભૂલી જશે અને એની નિંદા કરશે. ચૂંટણી આવતા ફરીથી એમને એ મુદ્દા યાદ આવી જાય છે.

નિંદા કરવી અને નિંદા સાંભળવી બન્ને થાય છે. આપણી રસના(રસ+ના) જેમાં રસ નથી; એને નિંદા રસમાં આનંદ આવે છે. રસ ન હોવાને કારણે જ એ વિષયો તરફ ધસી પડે છે. જો આના પર નિયંત્રણ કરી લેવામાં આવે તો 'નિંદા-સુખ'થી બચી શકાય છે. આ માટે મૌનનો આશરો લો. ઓછું બોલો. બોલો તો તોલી-તોલીને બોલો. સાર્થક બોલો કેમકે આ નાની અમથી જીભના નિરર્થક પ્રયોગના દુરગામી પરિણામ હોય છે. એનાથી જ પોતાના પારકા અને પારકા પોતાના થઈ જાય છે. એનાથી જ દોસ્ત અને દુશ્મન બને છે. બીજાની નિંદા કરવાને બદલે પોતાની અંદર જુઓ કે આપણે કોણ છીએ?

આપણે પરિચિતોની નિંદા તો કરીએ જ છીએ; જેની સાથે આપણે કંઈ સંબંધ નથી એવી પણ નિંદા કરવામાં આપણે રસ લઈએ છીએ. "જુઓ! લંગડો કેવા નખરા કરી રહ્યો છે. "કાણો છે છતાં આ નખરાં છે, જો સારો હોત તો કોણ જાણે શું કરત? પોતાના ચહેરા પરના શીતળાના

ચાંઠા આપણે નથી દેખતા. બીજાના દોષ જોશું અરે ભાઈ! કોઈનું કંઈ નક્કી થોડું છે ક્યારે કોનું કયું અંગ નકામું થઈ જાય.

લોકો કોઈપણ વિકલાંગ અને અશક્તને મજાકનું પાત્ર બનાવશે, કોઈપણ વ્યક્તિનાં દુ:ખો કષ્ટો જોઈને એની નિંદા કરીશું, ખુશ થઈશું અને જ્યારે પોતે એવા થઈ જઈશું ત્યારે સહાનુભૂતિ માંગીશું.

નિંદા કરવાવાળો માણસ જ્યાં સુધી પોતાની બડાસ મારી ન લે ત્યાં સુધી ચુપ નહીં બેસે.

નિંદા કરવાવાળો માણસ જ્યાં સુધી પોતાની બડાસ મારી ન લે ત્યાં સુધી ચુપ નહીં બેસે.

એના પેટમાં દુ:ખતું રહેશે. જો તમે એની વાત નહીં સાંભળો તો કારણ વગરની તમારી નિંદા કરવા લાગશે, એટલે એની વાત સાંભળવી તો જોઈએ, પરંતુ એની ખોટી વાતોને ગ્રહણ ન કરવી જોઈએ – "सार, सार को गाहि रहे, थोथा देत उड़ाय ," જો એમાં કોઈ સાર હોય તો ગ્રહણ કરો અને બાકીનાને ભૂંસાની જેમ ઉડાડી દો.

એક વ્યક્તિ દરરોજ ભગવાન બુદ્ધની 'આવભગત' એમની નિંદા કરતો હતો. રસ્તામાંથી પસાર થતી વખતે તે એમને ગાળો દેતો હતો, પરંતુ તેઓ એને કંઈ નહોતા કહેતા. એમના શિષ્યોએ કહ્યું – "ભગવાન! તમે કહો તો અમે આને પાઠ ભણાવીએ." ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું – "નહીં! જો હું તમને પથ્થર ભેટ કરું, તો શું તમે ગ્રહણ કરશો. આ રીતે આ વ્યક્તિ મને જે ગાળો આપી રહ્યો છે, એને હું ગ્રહણ જ નથી કરતો. એટલે મને લાગતી જ નથી."

જો આપણે વ્યક્તિના ગુણો પર નજર કરવાનું શીખી લઈએ, તો આપણે જાણીશું કે જે વ્યક્તિને આપણે ખરાબ કહીને એની નિંદા કરી રહ્યા હતા, એનામાં અવગુણ ખૂબ ઓછા છે. પછી આપણે એ વ્યક્તિવિશેષનું સન્માન કરી એની પ્રસંશા કરવા લાગીશું. એ આપણો પ્રેરણાસ્રોત પણ બની શકે છે; કેમ કે એવું પણ બની શકે કે અન્ય વ્યક્તિઓમાં જે ગુણ છે એ આપણામાં ન હોય.

નિંદાથી આપણી ઊર્જા નાશ પામે છે. એનાથી પ્રાપ્ત પણ કંઈ નથી થતું. લાભકારી કાર્ય ન થવાને કારણે આપણે એને કેમ અપનાવીએ, જેનાથી આપણો ખર્ચ જ થાય. એટલે આપણે પ્રશંસા અને નિંદાથી યથા સંભવ બચીએ, ત્યારે જ પોતાની ઊર્જાને સકારાત્મક કાર્યોમાં જોતરીને જીવન સફળ બનાવી શકીએ.

૨૨

સંતોષમાં જ ખરું સુખ છે

बहुत दिया देने वाले ने तुझको,

आंचल ही न समाए तो क्या कीजे!

એક પ્રસિદ્ધ ગીતની આ પંક્તિઓ અસંતોષી મનુષ્યના જીવનની કેટલી મોટી સચ્ચાઈ રજૂ કરી રહી છે. ભગવાને આપણી યોગ્યતાથી વધારે આપણને આપ્યું છે છતાં પણ આપણે દરેક સમયે અસંતુષ્ટ રહીએ છીએ, દરેક સમયે એને ફરિયાદ કરતા રહીએ છીએ; કેમકે આપણે આપણી અનંત ઇચ્છાઓના દાસ છીએ. કામનાઓનો તાવ આપણને પરેશાન કરતો રહે છે. હવસનું હાડકું આપણા મોઢે લાગી જાય છે, એને આપણે કૂતરાની જેમ ચૂસતા રહીએ છીએ, પરંતુ તૃપ્તિની જગ્યાએ તે આપણું મોં લોહીલુહાણ કરી દે છે.

આપણી એક ઇચ્છા પૂરી થવાથી આપણે બીજી તરફ લપસીએ છીએ, પછી ત્રીજી..... ચોથી..... અને આ રીતે આપણે કામનાઓના જંગલમાં ભટકતા ફરીએ છીએ અને આપણને એમાંથી બહાર નીકળવાનો રસ્તો નથી સૂઝતો.

તમે એક પ્રયોગ કરીને જુઓ. કેટલાક દિવસો માટે જંગલમાં જતા રહો. ત્યાં તમે જોશો કે જે પણ તમને મળે છે, એમાં જ તમને આનંદ આવી રહ્યો છે. સંતોષ મળી રહ્યો છે. તમે કોઈને કંઈ ફરિયાદ નથી કરી રહ્યા. પરંતુ ભગવાનને ધન્યવાદ આપી રહ્યા છો. પ્રભુ! આવું જ જીવન હોય તો કેટલું સારું! જેવા તમે શહેરની સીમામાં પ્રવેશ કરો છો, તમારા પર ચિંતાઓ હાવી થઈ જાય છે. તમારા મનમાં કામનાઓનો તોફાન શરૂ થવા લાગે છે. ઈર્ષા, દ્વેષ, લાલસા વગેરે તમારા શરીરમાં પોતાના કાળા પંજા ખોડી દે છે.

આ ખેંચતાણના યુગમાં ભૌતિકતા આપણા પર હાવી છે. પ્રતિસ્પર્ધાનું દુઃખ આપણને લાલે છે. આપણાથી સારું જીવન પસાર કરનાર વ્યક્તિ સાથે જ્યારે આપણે પોતાની તુલના કરીએ છીએ, ત્યારે આપણને હિનતાનો અનુભવ થાય છે અને આપણે પણ તથાકથિત પ્રગતિની આંધળી દોડમાં સામેલ થઈ જઈએ છીએ. આપણે એવો આંધળો કૂવો બની જઈએ છીએ, તેમાં ગમે તેટલી ધન-સંપત્તિ નાખવામાં આવે તો પણ તે ભરાતો નથી. વાસ્તવમાં આપણે બીજાની પ્રગતિથી અસંતુષ્ટ છીએ.

આપણી નિષ્ફળતાઓ આપણને એટલી પરેશાન નથી કરતી, જેટલી બીજાની સફળતાઓ!

એક ધનવાન માણસને જુઓ. તમને બહારથી લાગે છે કે એ ખૂબ જ ખુશ છે. એની પાસે કોઈ વસ્તુની ખોટ નથી, પરંતુ તમે એની આંતરિક સ્થિતિ જાણવાનો પ્રયત્ન નથી કર્યો. તે અસામાજિક તત્વોથી કરે છે કે આ મારી સાથે કોઈ ખરાબ કાર્ય ન કરે. ઇન્કમટેક્ષવાળાઓની મારી પ્રતિષ્ઠા પર કયાંય 'રેડ' ન પડે. શેરબજારમાં એના પૈસા લાગેલા છે. શેરબજાર ઉપર-નીચે થાય ત્યારે એની હૃદયની ગતિમાં વધારો ઘટાડો થાય છે. એ પોતાના છોકરાની ખરાબ આદતો અને સોબતોથી પરેશાન છે. વ્યવસાયમાં અતિવ્યસ્ત રહેવાને કારણે તે ઘરને નથી જોઈ શકતો. તે અનેક રોગોનો શિકાર છે. એને રાતે બરાબરની ઊંઘ નથી આવતી. પરંતુ તમારી નજરમાં તે ખૂબ જ ખુશ છે.

એક મજૂર છે. દિવસભર સખત મહેનત કરે છે. વધ્યું-ઘટ્યું ખાઈને રાતે નિરાંતે સૂએ છે. એનું તન-મન સ્વસ્થ છે. કમી માત્ર ધનની છે. પરંતુ એ ભગવાન પર વિશ્વાસ રાખે છે. તે કોઈને ફરિયાદ નથી કરતો. એની કાયા નિરોગી છે. તે ચિંતાઓથી ઘણો દૂર છે. તમારી નજરોમાં એ 'બિચારો' છે. પરંતુ વાસ્તવમાં એ પોતાના જીવનમાં સંતુષ્ટ છે. કબીરદાસજી કહે છે –

रूखा सूखा खाय के ठंडा पानी पी।

देख पराई चूपरी मत ललचावै जी॥

જ્યારે આપણે ઘી ચોપડેલી બીજાની રોટલી જોઈને લલચાઈએ છીએ ત્યારે જ આપણા મનમાં અસંતોષ ઘર કરી જાય છે. પોતાની સૂકી રોટલીથી આપણને કોઈ ફરિયાદ નથી. જ્યારે આપણે આપણા વર્તમાનથી અસંતુષ્ટ બનીએ છીએ. ત્યારે આપણા પર ક્ષોભ, વ્યગ્રતા, અસંતોષ જેવી નકારાત્મક પ્રવૃત્તિઓ હાવી થઈ જાય છે. અને આપણે દુઃખોને અજાણતા-આમંત્રણ કરી બેસીએ છીએ.

જીવનમાં મહત્ત્વાકાંક્ષી હોવું સારી બાબત છે, પરંતુ મહત્ત્વાકાંક્ષાનું અતિક્રમણ જીવનને નર્ક બનાવી દે છે. પોતાની વર્તમાન સ્થિતિથી સંતુષ્ટ થઈને પૂરી પ્રમાણિકતા, સચ્ચાઈ લગન અને નિષ્ઠાથી જો આપણે પોતાના લક્ષને પ્રાપ્ત કરવા માટે લાગી જઈએ તો આપણા મનમાં પણ સંતોષ ધન આવી શકે છે. કહેવામાં આવ્યું છે કે –

જીવનમાં મહત્ત્વાકાંક્ષી હોવું સારી બાબત છે, પરંતુ મહત્ત્વાકાંક્ષાનું અતિકરણ જીવનને નર્ક બનાવી દે છે.

गोधन, गजधन, बाजिधन और रतन धन खान।

जब आवै संतोष धन, सब धन धूरि समान॥

ભલે આપણે ગાય, હાથી, ઘોડા અને રત્નરૂપી ધન ગમે તેટલું ભેગું કરી લઈએ આપણને સંતોષ નથી થતો. જ્યારે જીવનમાં સંતોષ રૂપી ધન આવે છે, તો આ બધું કથિત ધૂળ સમાન લાગવા લાગે છે.

સંતોષનો શાબ્દિક અર્થ તૃષ્ટિ છે. અર્થાત મનનું તૃપ્ત થઈ જવું. જે વ્યક્તિ કઠણાઈઓ, આપત્તિઓ અને નિષ્ફળતાઓમાં પોતાના મનને નબળું નથી પડવા દેતો, એ જ વાસ્તવમાં સંતોષી છે. આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ સંતોષનો એક બીજો પણ અર્થ છે, જે પણ તમારી પાસે ઉપલબ્ધ છે. એના માટે ઈશ્વરનો આભાર માનવો. અડધા-અડધા પ્રયત્નોથી જે કંઈપણ જીવનમાં પ્રાપ્ત થઈ જાય, એમાં જ મન મનાવીને રહી જવું અને શ્રેષ્ઠ માટે પ્રયત્ન છોડી દેવાનું નામ 'સંતોષ' નથી. આપણે આપણા જીવનને શ્રેષ્ઠ બનાવવા માટે પૂરી શક્તિ સાથે પ્રયત્ન કરીએ; પછી ભલે સફળતા મળે કે નિષ્ફળતા; એમાં જ તૃપ્ત થઈ જાવ, ત્યારે જ સંતોષીવૃત્તિ આવી શકે છે.

પરંતુ આપણને દરેક વસ્તુ પોતાના પુરુષાર્થથી પ્રાપ્તિ નથી થતી. સંસારમાં પ્રાપ્ત અનેક વસ્તુઓ માટે આપણે ભગવાનનો આભાર માનવો જ પડશે. સૂર્ય જગતનો પ્રાણ છે. એને આપણે બનાવ્યો છે? એના વગર જીવનની કલ્પના પણ નથી કરી શકાતી. જે પ્રાણવાયુ વિના આપણે એકપળ પણ જીવીત નથી રહી શકતા, એ મનુષ્યએ બનાવ્યા છે? પૃથ્વી, આકાશ, પોષણ આપવાવાળા પ્રાકૃતિક ઉપાદાનો, ગતિ આપવાવાળી જૈવિક ક્રિયાઓ આપણી દેન છે? આ બધું ભગવાનની કૃપાનું ફળ છે. જ્યારે કોઈ વસ્તુ આપણા હાથમાં નથી તો પછી અસંતોષ કેવો?

પ્રસિદ્ધ કવિ ડૉ. હરિવંશરાય બચ્ચન કહેતા હતા – "કોઈ કામ થયું તો સારું. ન થયું, તો એનાથી વધારે સારું." આવી સંતોષીવૃત્તિ હોવી જોઈએ.

એક ભગવાન ભક્ત સાધક હતા. એ દરેક વસ્તુ ભગવાનને અર્પણ કરીને જ ગ્રહણ કરતા હતા. એકવાર એમના નોકરે દૂધીનું શાક બનાવ્યું. એમણે ભગવાનને ભોગ આપ્યો અને ખૂબ જ પ્રેમથી પ્રસાદ લીધો. પાછળથી જ્યારે નોકરે ખાવાનું ખાધું, તો એને દૂધી કડવી લાગી. એણે તે શાક ન ખાધું. એણે તરત જ પોતાના માલિક પાસે જઈને કહ્યું કે તમે કહ્યું નહીં કે દૂધી કડવી હતી. એમણે ખૂબ જ પ્રેમથી એને સમજાવ્યો –

"જ્યારે ભગવાને કડવી દૂધી ગ્રહણ કરી લીધી, તો અમે પ્રસાદના રૂપમાં એને લઈ લીધી. હવે ફરિયાદનો પ્રશ્ન ક્યાં ઊઠે છે? આજે ભગવાનને મારે આ જ ખવડાવવાનું હતું. "એમની સંતોષવૃત્તિ જોઈને નોકર આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો.

જે પણ મળ્યું, એને ભગવાનની કૃપા સમજો અને જે નથી મળ્યું એમાં પણ એમની જ કૃપા છે.

મનમાં સંતોષ લાવવા માટે બીજાની સાંથે તુલના કરવાને બદલે પોતાની સાથે પોતાની તુલના કરતા શીખો. બીજા સાથે તુલના કરવાની વૃત્તિ એકદમ તો છૂટશે નહીં, એના માટે તમારે તૈયારી કરવી પડશે. તમે તમારા સ્વજનો, મિત્રો અને આડોશી-પાડોશીઓ સાથે તુલના કરવાનું બંધ કરો. આત્મવિકાસ કરવા માટે એ જુઓ કે આપણી સ્થિતિ કાલની અપેક્ષાએ આજ કેવી છે? પાછલાં વર્ષોથી તુલનામાં આ વર્ષે આપણે પ્રગતિ કરી છે કે અધોગતિ? પોતાની સ્થિતિની સમીક્ષા કરો અને વિચારો કે શ્રેષ્ઠ બનવા માટે, પોતાની શ્રેષ્ઠતા માટે કયા ઉપાય કરી શકાય છે? માત્ર માનસિક વ્યાયામથી કામ નથી ચાલવાનું.

ચિંતન-મનન પછી એના પર અમલ પણ કરવામાં આવે તો આપણને સારાં પરિણામો પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

સંતોષ પ્રાપ્તિ માટે મનને ક્ષુબ્ધ કરનાર અને નિરાશાજનક સ્થિતિઓથી બચવું જોઈએ. એવી વ્યક્તિઓથી દૂર રહેવું જોઈએ, જે આપણા મન, વિચાર અને સંકલ્પને નકારાત્મક અસર કરે છે. પોતાના વિશ્વાસને સ્થિર રાખવો જોઈએ.

એક પ્રસિદ્ધ આયુર્વેદિક દવા કંપનીના સંસ્થાપક ધનસંપત્તિ હોવા છતાં પણ મગની દાળનું પાણી પીવે છે. એક પ્રસિદ્ધ વૈદ્ય હંમેશાં કહ્યા કરતા હતા. "જો કોઈ દિવસ ખાલી ઘીથી, તો એક દિવસ મીઠા-મરચાથી ખાઓ. કોઈ દિવસ સારાં કપડાં પહેરી લીધાં, તો એક દિવસ જાણી જોઈને ફાટેલાં કપડાં પહેરો. તમે ખુદ આવું નહીં કરો, તો ભગવાન કરી દેશે. એનાથી તમારા મનમાં સંતોષ આવી જશે અને જીવન સુખેથી વીતશે."

સારું સુખ પ્રાપ્ત કરવા માટે મનમાં સંતોષ હોવો જરૂરી છે; કેમ કે 'संतोष परमं सुखम्' (Contentment is the greatest happiness of life) સાચી પ્રસન્નતા સંતોષથી જ આવે છે, સંસારના અન્ય સુખો તો માત્ર છળ છે.

મૃત્યુ સમયે તમારી સાથે કંઈ પણ નહીં આવે, તો પછી આટલી 'હાય-હાય' કેમ? શેના માટે?'

સિકંદરનું મૃત્યુ નજીક હતું. તે પથારીમાં પડ્યો પડ્યો પોતાનાં સ્વજનો અને સૈનિકોને ઉપદેશ આપી રહ્યો હતો. પછી એણે કહ્યું – "આટલું ધન જે હું કમાયો છું. મારી સાથે રાખી દો, હું એને મારી સાથે લઈ જઈશ." બધાએ એક સાથે કહ્યું – "ધન-સંપત્તિ તો કોઈની સાથે નથી જતી. માત્ર માણસના સારાં-ખરાબ કર્મો એની સાથે જાય છે." એ નિરાશ થઈને બોલ્યો કે મેં કારણ વગર આટલી મારપીટ કરી, ધન લૂંટ્યું. સંતોષ ન રાખ્યો. એણે આદેશ આપ્યો કે તેના મૃત્યુ પછી કબરમાંથી એના હાથ બહાર કાઢવામાં આવે, જેનાથી લોકો શીખ લઈ શકે કે આટલું ધન હોવા છતાં પણ સિકંદર ખાલી હાથે ગયો.

જીવનમાં સફળતા મેળવવામાં સંતોષની ખૂબ જ મોટી ભૂમિકા છે. એના માટે જરૂરી છે કે આપણે તૃષ્ણા, વાસના, ઈર્ષા અને દ્વેષના જંગલોમાં ન ભટકીએ; પરંતુ વિકાસના રસ્તા પર પૂરી લગન અને નિષ્ઠાથી આગળ વધતા જઈએ.

૨૩

આત્મવિશ્વાસથી છલકતા રહો

આત્મવિશ્વાસ વ્યક્તિની એક એવી મૂડી છે, જેનાથી એ પોતાના જીવનમાં મુશ્કેલમાં મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનો સરળતાથી સામનો કરી શકે છે. જેનો આત્મવિશ્વાસ ડગી જાય છે, એ લાખ સંસાધનો હોવા છતાં પણ ક્યારેય સફળ નથી થઈ શકતો.

આત્મવિશ્વાસ બે શબ્દોના મિશ્રણથી બન્યો છે – આત્મ+વિશ્વાસ અર્થાત સ્વયંમાં વિશ્વાસ. પોતાની ક્ષમતાઓ, યોગ્યતા શક્તિને સારી રીતે ઓળખવી અને એને અનુરૂપ પોતાનાં કાર્યો કરવા એ જ આત્મવિશ્વાસ કહેવાય છે. યોગ્યતા દરેક વ્યક્તિમાં હોય છે, એનામાં બીજાની સમક્ષ કંઈક કરી દેખાડવાની ઇચ્છા પણ હોય છે. પરંતુ એને વિશ્વાસ નથી હોતો કે હું આ કાર્ય કરી શકીશ! એટલે એ નિષ્ફળ બની જાય છે, કેટલાક લોકોમાં આત્મવિશ્વાસ તો હોય છે, તેઓ કંઈક સાર્થક કરવા પણ ઇચ્છે છે; પરંતુ એમના મનમાં એક અજાણતો ભય ઘર કરી ગયો હોય છે કે જો હું નિષ્ફળ થયો, તો લોકો શું કહેશે? કેટલાંક સામાજિક પ્રાણી પણ આવાં હોય છે, જેનો ઉદ્દેશ્ય જ દરેક વાતમાં ભૂલ કાઢવાની હોય છે, એ કોઈપણ સારા કામ કરનાર વ્યક્તિને હતોત્સાહિત કરે છે – "અરે! આ કંઈ ઝંઝટમાં પડી રહ્યો છે. ખૂબ મુશ્કેલ કામ છે. લાભને બદલે હાનિ થશે." એમની નકારાત્મક ટિપ્પણીઓ સાંભળીને આગળ વધવાનાર વ્યક્તિ કાર્યવિશેષથી પોતાના પગ પાછા વાળી લે છે. આ રીતે તેઓ શરૂઆત કરતા પહેલાં જ કોઈ કાર્યનો અંત લાવી દે છે. જો એણે આ 'નકાર'ને નજરઅંદાજ કરી પોતાનું કાર્ય ચાલુ રાખ્યું હોત તો એ સફળતા મેળવી શકતો હોત.

હું એક એવા આઇ.પી.એસ. અધિકારીને ઓળખું છું. જેમણે આઇ.પી.એસ.ની પરીક્ષા આપ્યા પછી જ એમણે પોતાના પરિચિતોમાં એવી ઘોષણા કરી દીધી હતી કે એમનો સમાવેશ થવો નિશ્ચિત છે. એમની વાતને લોકોએ ખૂબ જ નિમ્ન સ્તરે લીધી. એમનો સમાવેશ થઈ જવા પર બધાનાં મોં પર તાળાં લાગી ગયાં. વાસ્તવમાં એ અવકાશ પાત્ર અધિકારીમાં આત્મવિશ્વાસ ઠાંસીઠાંસીને ભરેલો હતો. એમને પોતાની યોગ્યતા પર ભરોસો હતો, એટલે તેઓ પરીક્ષામાં સફળ થયા.

બ્રિટનના પ્રધાનમંત્રી ડિઝરાયેલીને પોતાના પર એટલો વિશ્વાસ હતો કે સાંસદ બન્યા પછી કોઈ વાત પર ટિપ્પણી કરતી વખતે જ્યારે એમના સાથી સાંસદ એમની મજાક ઉડાવતા હતા, ત્યારે તેઓ સહજતાથી કહી

દેતા હતા કે આજે નહીં તો કાલે આ જ સાંસદમાં તમારે મારી વાત પૂરી ધ્યાનથી સાંભળવી પડશે. પાછળથી તેઓ બે વખત બ્રિટનના પ્રધાનમંત્રી બન્યા – એવો હતો એમનો આત્મવિશ્વાસ! જેમના બળ પર એમણે પોતાના જીવનનું ધ્યેય સિદ્ધ કર્યું.

દરેક વ્યક્તિમાં બીજની જેમ અનેક શક્યતાઓવાળું વૃક્ષ છુપાયેલું રહે છે. એની શક્તિઓ સુસુપ્તાવસ્થામાં પડેલી રહે છે. પોતાની સુસુપ્ત શક્તિઓને ઓળખવા માટે, કેટલીક વ્યક્તિઓને જગાડવા માટે ઉત્પ્રેરકની જરૂરિયાત હોય છે. જે એને એની શક્તિઓની યાદ અપાવતું રહે.

મહાત્મા કબીરદાસજી કહે છે –

कस्तूरी कुंडल बसै मृग ढूंढै वन मांहि।

ऐसे घट-घट राम हैं दुनिया दैखे नांहि॥

('કસ્તૂરી મૃગ'ની નાભિમાં કસ્તૂરીનો વાસ છે. એની તીવ્ર સુગંધથી એ મૃગ પરેશાન થઈ જાય છે, અને એની સુગંધ મેળવવા માટે જંગલોજંગલ ભટકતું ફરે છે.)

કસ્તૂરી મૃગની જેમ બધી શક્તિઓ આપણી પાસે છે. આપણામાં જ સમાયેલી છે, પરંતુ આપણે એને મેળવવા માટે આમતેમ ભટકતા ફરીએ છીએ.

પવનપુત્ર હનુમાનજી બાળપણમાં ખૂબ જ તોફાની હતા. તેઓ ઋષિ-મુનિઓને પરેશાન કરતા હતા, એટલે એમણે એને પોતાની બધી શક્તિઓને ભૂલી જવાનો શ્રાપ આપી દીધો. સાથે જ એ પણ કહી દીધું હતું કે જ્યારે કોઈ અન્ય વ્યક્તિ એમને એ શક્તિઓની યાદ અપાવશે, ત્યારે તેમને પોતાના 'અતુલિતબળ'નો ખ્યાલ આવી જશે.

સીતામાતાની ખબર લાવવા માટે સમુદ્ર પાર કોઈને મોકલવાનો છે. કોઈમાં એટલી શક્તિ નથી. અચાનક જામુવાનજીએ હનુમાનજીને એમનું 'અપરિચિત બળ' યાદ અપાવતા કહ્યું.

का चुप साद्दि रहा बलवान !

અને.... આ સાંભળતા જ હનુમાનજીને પોતાનું સુષુપ્ત બળ યાદ આવી ગયું અને તેઓ 'શ્રીરામનો' જયઘોષ કરતા સમુદ્ર પાર કરી સીતામાતાની શોધ કરવા માટે નીકળી પડ્યા.

જામુવંતજીનાં વચનોએ વાસ્તવમાં ઉત્પ્રેરકનું કામ કર્યું, જેનાથી હનુમાનજીમાં આત્મવિશ્વાસ જાગ્યો.

સિકંદર મહાન વિશ્વ વિજેતા હતો તે અતિમહત્ત્વાકાંક્ષી હતો. એના ઉત્પ્રેરણા બાબતે ખૂબ જ ઓછા લોકોને ખબર છે એ એક વૃદ્ધા હતી. જ્યારે પણ તે કોઈ રાજ્ય જીતીને આવતો હતો, નૃત્યસંગીત અને શરાબની મહેફિલમાં ગળાડૂબ બની જતો ત્યારે એ વૃદ્ધા એની પાસે આવીને કહેતી, "બસ હવે પોતાને એનાથી જ સંતુષ્ટ કરી લઈશ. એકબે રાજ્યથી શું, તારે તો વિશ્વ વિજેતા બનવાનું છે, વિશ્વ વિજેતા." અને સિકંદર બધા એશોઆરામ છોડીને કોઈ બીજા રાજ્ય અથવા દેશ પર વિજય મેળવવા નીકળી પડતો હતો. યુદ્ધ કરતી વખતે એને એ વૃદ્ધ મહિલાના શબ્દો હંમેશાં ધ્યાનમાં રહેતા અને તે પૂરા આત્મવિશ્વાસથી યુદ્ધ લડતો અને જીત મેળવતો.

યાદ કરો શિવાજીના શોર્ય અને પરાક્રમોને! એમનામાં આત્મવિશ્વાસ ઠાંસીઠાંસીને ભર્યો હતો. એકલા હાથે એમણે પોતાનું સામ્રાજ્ય સ્થાપ્યું. એમના આત્મવિશ્વાસની પાછળ એમની માતા જીજાબાઈની પ્રેરણા હતી. બાળપણથી જ તેઓ શિવાજીને વીરોની વાર્તાઓ સંભળાવ્યા કરતાં હતાં અને એવા જ બનવાની પ્રેરણા આપતાં હતાં.

મહાભારતકાલીન પણ અભિમન્યુએ પોતાની માતાના ગર્ભમાં ચક્રવ્યૂહભેદનની કળા શીખી લીધી હતી. જ્યારે યુદ્ધમાં ગુરુ દ્રોણાચાર્ય દ્વારા રચવામાં આવેલા ચક્રવ્યૂહને ભેદવાની વાત આવી, ત્યારે બધા યોદ્ધાઓ નિરાશ થઈ ગયા! બાળક અભિમન્યુએ બધાને કહ્યું કે હું ચક્રવ્યૂહ-ભેદન કરી દઈશ. એના આત્મવિશ્વાસ પાછળ એમની માના ગર્ભ સમયની પ્રેરણા કામ કરી રહી હતી. દુરભાગ્યે તેઓ છ કોઠા ભેદવાનું જાણતા હતા, સાતમો નહીં. સાતમો કોઠો એમના મૃત્યુનું કારણ બન્યો. યુદ્ધમાં જીત-હાર અથવા વીરગતિ તો થાય જ છે. પરંતુ યોદ્ધાનો આત્મવિશ્વાસ એને ઇતિહાસમાં અમર બનાવી દે છે.

આત્મવિશ્વાસને જાગ્રત કરવામાં કોઈ વ્યક્તિ અથવા પ્રકૃતિના કોઈ બોધની સદ્પ્રેરણા ખૂબ જ મહત્ત્વ ધરાવે છે.

જો કોઈ માણસમાં કોઈ શારીરિક અથવા કોઈ અન્ય ખામી હોય તો તે પોતાના જીવનમાં સારી રીતે કાર્ય નથી કરી શકતો, પછી એમાં ગમે તેટલી યોગ્યતા કેમ ન હોય!

સફળતાપૂર્વક કાર્ય કરવાને બદલે એનું બધું ધ્યાન પોતાની ખામી તરફ જ રહે છે. એનાથી એનો આત્મવિશ્વાસ ડગી જાય છે અને એની શક્તિઓ ખૂટવા લાગે છે.

હિંદીના પ્રસિદ્ધ ભક્ત કવિ સુરદાસ આંધળા હતા, પરંતુ તેમની રચનાઓ સાહિત્યમાં અદ્વિતીય છે. 'પદ્માવત'ના કવિ મલિક મોહમ્મદ જાપસીની એક આંખ ખરાબ હતી, પરંતુ એમના આત્મવિશ્વાસને કારણે એમની કાવ્યપ્રતિભાનું સત્ય બધાએ માન્યું. યાદ કરો. અંગ્રેજી કવિ જ્હોન મિલ્ટન (John milton)ને, જેમણે 'Paradise lost ' પેરાડાઈઝ લોસ જેવી અનુપમ કૃતિ લખી. તેઓ માત્ર ૪૪ વર્ષની ઉંમરમાં આંધળા થઈ ગયા હતા. એમનો આત્મવિશ્વાસ જુઓ કે એમને જીવનથી હાર ન માનતા લખવાની એક તરકીબ શોધી કાઢી. તેઓ પોતાની કવિતાઓને બે નાની છોકરીઓને 'ડિક્ટેટ' કરાવતા હતા. પ્રસિદ્ધ ભૌતિકશાસ્ત્રી સ્ટીફન હોકિન્સ દરેક સમય વ્હીલચેર પર રહેતા હતા. પ્રસિદ્ધ સામાજિક કાર્યકર્તા બાબા આમ્ટે પથારીમાં રહેતા હતા; કેમકે એમના કરોડરજ્જુના હાડકામાં તકલીફ હતી. સૂચના-પ્રસારણ મંત્રી જયપાલ રેડ્ડી વિકલાંગ હતા. એમની શારીરિક સક્ષમતા હોવા છતાં એમના આત્મવિશ્વાસમાં ક્યાંય કોઈ કમી દેખાતી નહોતી. કહેવામાં તો તૈમુરલંગ એક અત્યાચારી આક્રમણકાર હતો. લંગડો હોવા છતાં તે એક વીર યોદ્ધો હતો. એનામાં ગજબનો આત્મવિશ્વાસ હતો. આજ ક્રમમાં ભારતની કોયલ સરોજીની નાયડુ આવે છે. તેઓ કાળા હતા, પરંતુ એમનો અવાજ કોયલ જેવો હતો. એમને 'Nightingale of India ' કહેવામાં આવતા હતા.

ક્યારેક ક્યારેક ગરીબી, નીચું કુળ પણ આત્મવિશ્વાસને ડગાવી દે છે. જે વ્યક્તિ આ બાબતોને નજરઅંદાજ કરી આત્મવિશ્વાસથી પોતાના રસ્તે આગળ વધતો રહે છે તે સફળ થઈ જાય છે.

ભક્તકવિ સંત રવિદાસ જાતિના ચમાર હતા. એમની રચનાઓ ભક્તિને કંઠહાર છે. બાબાસાહેબ ડૉ. ભીમરાવ આમ્બેડકર પણ નિમ્ન જાતિમાં જનમ્યા હોવા છતાં પણ એ સમયની વિષમ સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં પોતાનો રસ્તો પસંદ કર્યો અને નિરંતર સંઘર્ષ કરી સફળ થયા. એમણે એટલા વિષયમાં એમ.એ. અને અન્ય ડિગ્રીઓ પ્રાપ્ત કરી, જેની બરાબરી કોઈ વ્યક્તિ આજ સુધીં નથી કરી શક્યું. દલિત નેતા કાશીરામ અને ઉ.પ્ર.ના મુખ્યમંત્રી માયાવતીનાં ઉદાહરણો આપણા બધાની સામે છે. જેમણે પોતાના અડગ આત્મવિશ્વાસના બળે ઉંચાઈ પ્રાપ્તિ કરી અને સામાજિક ક્રાંતિ લાવી દીધી.

આત્મવિશ્વાસ નિંદાથી પણ ડગી જાય છે! સમાજની એ આદત હોય છે કે તે દરેક કાર્યની નિંદા કરે છે, પછી તે ખરાબ હોય કે સારું! જે વ્યક્તિ નિંદાથી તટસ્થ રહે છે તે આત્મવિશ્વાસપૂર્વક આગળ વધતો જાય છે. જે

નિંદામાં આવીને નિરાશ થઈ જાય છે એ સફળતા નથી મેળવી શકતો; કેમકે એનો આત્મવિશ્વાસ ડગી જાય છે.

એટલા માટે નિંદાથી ગભરાવું ન જોઈએ, નિંદાથી પોતાનામાં નિરંતર સુધારો લાવવો જોઈએ અને આત્મવિશ્વાસપૂર્વક પોતાના લક્ષ્ય તરફ આગળ વધવું જોઈએ. લોકો સીતામાતાની નિંદા કરવાનું ન ચૂક્યા. એક સામાન્ય ધોબીએ પોતાની પત્નીને કહી દીધું કે ભગવાન રામે તો પોતાની પત્નીને રાખી લીધા, પરંતુ હું તને મારા ઘરમાં નહીં રાખું. કંસ સાથે યુદ્ધ કરવા માટે જ્યારે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અને એમના ભાઈ બલરામ ઉધારીના રાજ પોષાક પહેરીને આવ્યા, તો ફરીથી એક ધોબીએ એમનીં વસ્ત્રો પર ટિપ્પણી કરી એમની નિંદા કરી, પરંતુ તેઓ ટીકાથી વિચલિત ન થયા. ભગવાન રામ અને શ્રીકૃષ્ણ એ આ ટિપ્પણીઓથી અવિચલિત રહીને પોતાના કર્તવ્યનું પાલન કર્યું.

નિંદાને સ્વસ્થ માનસિકતાથી ગ્રહણ કરવી જોઈએ અને એને એક ચેતવણીના રૂપમાં લેવી જોઈએ. નિંદાને તેનું કામ કરવા દો અને તમે પોતાના કામમાં વળગ્યા રહો. જો તમે એનો વિરોધ કરશો તો વિરોધ વધુ થશે. તમે શાંત રહો. પોતાના મનમાં એને સ્થાન ન આપો. તમારે એ પથ્થરની મૂર્તિની જેમ રહેવાનું છે, જેના પર પક્ષીઓ દ્વારા કરવામાં આવેલી વિષ્ટાની કોઈ અસર નથીં પડતી. પોતાના આત્મવિશ્વાસથી પોતાના નિંદકોને કંઈક બનીને દેખાડો. આજે તમે ચુપ રહો, કાલ તમારી સફળતાથી એમનું બનીને દેખાડો. આજે તમે ચુપ રહો, કાલ તમારી સફળતાથી એમનું મોં બંધ થઈ જશે-

कल तेरी तरह मुझको सलाम आप करेंगे ,

मैं चुप रहूंगा कलाम आप करेंगे।

સંત તુલસીદાસ ‘રામચરિતમાનસ’ જેવો વિશ્વ પ્રસિદ્ધ ગ્રંથ લખ્યો. તે પૂર્વાવસ્થામાં પોતાની પત્ની પ્રત્યે એટલા આશક્ત હતા કે એકવાર એમના પ્રેમમાં પાગલ થઈને પોતાની સાસરીમાં ગયા, તો મડદાને નાવ સમજીને નદી પાર કરી અને સાપને દોરડું સમજીને એના સહારે છત પર ચઢી ગયા. એમની પત્ની રત્નાવલીએ એમને ધિક્કર્યા-

अस्थि चर्ममय देह मम तासों इतनी प्रीत !

આ મળમૂત્રથી ભરેલા દેહ પ્રત્યે આટલી આશક્તિ! જો આટલી પ્રીત તમને ભગવાનમાં થઈ જાય તો તમારું જીવન સુધરી જાય.

તુલસીદાસજીની આ નિંદાએ એમનામાં અપાર આત્મવિશ્વાસ જાગ્રત કર્યો અને તેઓ મહાન કવિ બન્યા.

જે વ્યક્તિ પોતાના ઉદ્દેશ્ય પ્રત્યે ગંભીર હોય છે. એનામાં એક ઉન્માદી લગન હોય છે. એક ઝનૂન હોય છે. એનામાં ગજબનો આત્મવિશ્વાસ હોય છે. એ પોતાની ધૂનનો પાકો હોય છે. એને પોતાના કાર્યથી વધારે મોટું બીજું કોઈ નથી.

એ આત્મવિશ્વાસપૂર્વક બોલી ઊઠે છે –

इस जीवन का उद्देश्य नहीं है

श्रान्त भवन में टिके रहना।

किंतु पहुँचना उस सीमा तक

जिसके आगे राह नहीं ॥

પોતાનામાં અગ્નિ પ્રજ્વલિત કરો. ખાલી પડેલા પથ્થરોની જેમ સમય વિતાવવાથી શું ફાયદો? એ પથ્થરોને ઘસીને અગ્નિ પેટાવો. જ્યારે તમે પોતાના જીવનમાં એકધ્યેય બનાવી લેશો તો સફળતાના દ્વાર આપોઆપ ખૂલતા જશે. એક દરવાજો ન ખૂલ્યો તો શું થયું? તમે આત્મવિશ્વાસપૂર્વક એને ખોલવા માટે પૂરો પ્રયત્ન નથી કર્યો. આગળના દરવાજા ખોલવા માટે તમારે એક 'જોરદાર ધક્કા'ની રાહ જોઈ રહ્યા છે.

જ્યારે તમે પોતાના નિશ્ચિત ઉદ્દેશ્યમાં એકવાર સફળ થઈ જાવ છો, તો પછી તમારામાં આત્મવિશ્વાસ પેદા થઈ જાય છે. પછી આગળના ઉદ્દેશ્યને પ્રાપ્ત કરવામાં તમને વધારે મુશ્કેલી નથી થતી.

જો આપણા મનમાં કોઈપણ કાર્ય કરવાની તલપ અને ઇચ્છાશક્તિ છે, તો આપણા આત્મવિશ્વાસને કોઈપણ શક્તિ ડગાવી નથી શકતી. પછી પ્રકૃતિમાં છુપાયેલી બધી ગુપ્ત શક્તિઓ પગલે પગલે આપણને સહાયતા કરે છે, પોતાનો આશીર્વાદ આપે છે.

આપણો આત્મવિશ્વાસ આપણા એક સાચા હિતેચ્છુ મિત્ર સમાન છે તે આપત્તિકાળમાં આપણી નિઃસ્વાર્થ મદદ કરે છે. એ આપણને સમય આવે ઉચિત માર્ગદર્શન આપે છે. એ આપણી મા સમાન છે, જે આપણને જમીન પર મજબૂતીથી પગ રાખતા શીખવે છે અને ડગમગે તો પોતાના પાલવમાં સ્થાન આપે છે.

જે વ્યક્તિ પોતાના પુરુષાર્થ પર વિશ્વાસ નાખી જીવનમાં આગળ વધે છે, એનામાં આત્મવિશ્વાસ આપોઆપ આવી જાય છે. એ કોઈપણ રીતે

સાંસારિક પ્રલોભનોમાં આશક્ત નથી થતો. કર્મ જ એના જીવનનો હેતુ હોય છે. એ ભાગ્યવાદી વિચારધારાનો વિરોધ હોય છે. એ આશ્રય લેવાનું નહી' આપવાનું જાણે છે. એ પોતાના આત્મવિશ્વાસ દ્વારા પોતાના ભાગ્યનો નિર્માતા પોતે જ બને છે. સાચો કર્મપોગી હોય છે.

એકવાર મહારાજા અશોકના રાજ્યમાં દુકાળ પડ્યો. જનતા ભૂખ અને તરસથી ત્રાસી ગઈ. રાજાએ તત્કાળ રાજ્યમાં અનાજના ભંડાર બોલાવી દીધા. સવારથી લેવાવાળાની લાઈન લાગતી અને સાંજ સુધી ન ખૂટતી. એક દિવસ સાંજ પડી ગઈ જ્યારે બધા લેવાવાળા વિખેરાઈ ગયા, ત્યારે એક કૃશકાય વૃદ્ધ ઊઠચો અને અન્ન માંગ્યું. વહેંચવાવાળા થાકી ગયા હતા. એટલે એમણે ધમકાવીને કહ્યું કે કાલ આવજો. હવે ખેરાત બંધ થઈ ગઈ.

ત્યાકે એક ઋષ્ટ-પુષ્ટ શરીર ધરાવતો નવયુવક જેવી વ્યક્તિ ત્યાં આવ્યો અને એણે વહેંચવાળાને કહ્યું, બિચારો વૃદ્ધ છે. હું જોઈ રહ્યો છું. આ ઘણી વારથી બેઠો છે. શરીરમાં દુર્બળતાના હોવાને કારણે બધાની પાછળ રહી ગયો છે. આને અન્ન આપી દો. એ વાણીમાં કંઈક એવો પ્રભાવ હતો કે વહેંચવાળાઓએ એને અન્ન આપી દીધું. એ નવયુવકની સહાયતાથી એણે ગાંસડી બાંધી લીધી. હવે ગાંસડી ઊપડે કઈ રીતે? ત્યારે એ જ યુવક બોલ્પો – લાવો હું જ પહોંચાડી આપું છું. એ ગાંસડી ઉપાડીને એ વૃદ્ધની પાછળ પાછળ ચાલવા લાગ્યો.

વૃદ્ધનું ઘર થોડા અંતરે રહ્યું ત્યારે એક સૈનિક ટુકડી ત્યાંથી પસાર થઈ, ટુકડીના નાયકે ઘોડા પરથી ઊતરીને ગાંસડી લઈ જવાવાળાને ફૌજીએ અભિવાદન કર્યું. એ વ્યક્તિએ સંકેતથી આગળ કંઈપણ બોલવાની ના પાડી દીધી છતાં પણ વૃદ્ધની સમજમાં થોડુંઘણું આવી ગયું. એ ત્યાં જ ઊભો રહી ગયો અને કહેવા લાગ્યો, સાચું-સાચું કહો તમે કોણ છો? એ વ્યક્તિ બોલ્યો, હું નવજવાન છું અને તમે વૃદ્ધ છો, દુર્બળ છો. બસ એનાથી વધારે પરિચય વ્યર્થ છે. ચાલો જણાવો, તમારું ઘર ક્યાં છે? પરંતુ વૃદ્ધ અત્યાર સુધીમાં સારી રીતે ઓળખી ગયો હતો. તે પેલા નવયુવકના પગમાં પડી ગયો અને માફી માંગતા ખૂબ જ મુશ્કેલીથી બોલ્યો, પ્રજાપાલક તમે સાચા કર્મયોગી છો.

સમ્રાટ અશોકની જેમ જ પોતાની જાત પર વિશ્વાસ કરવાવાળા કર્મયોગી અનાયાસ જ પ્રતિષ્ઠા અને યશ મેળવી જાય છે. જો કે એમને એની કામના નથી હોતી.

આપણા વિચારોની એકતા જ આપણને આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર રહેવાનું શીખવે છે. જો આપણે આપણા મનમાં દરિદ્ર વિચારોને સ્થાન ન દઈએ; મનને નબળું પડતા રોકીએ; મનની શક્તિઓને એક નિશ્ચિત દિશામાં વાળીને કેન્દ્ર ભૂત કરી લો; તો જાતે જ આત્મવિશ્વાસનો સમુદ્ર આપણા અંતરપટ પર હિલોળા મારવા લાગશે અને આપણે એ જાણવા છતાં પણ કે આપણી પોતાની સીમાઓ છે. આપણા જીવનમાં વિજયો પર વિજયો મેળવા રહીશું. આપણી વિરોધી શક્તિઓ પર પૂરી તાકાતથી પ્રહાર કરીશું અને એને હરાવીને જ દમ લઈશું. આપણે આપણા મનમાંથી બધા અજાણ્યા, અદૃશ્ય ભય કાઢવા પડશે. મનમાં ઉત્સાહનો સંચાર કરવો પડશે.

જાપાનમાં એક સેનાપતિ હતો – નોબુનાના. જો કે એની પાસે સૈન્ય-ટુકડી અને હથિયારોની કમી હતી, પરંતુ એ પોતાના આત્મવિશ્વાસના બળે પોતાના સાહસ અને પરાક્રમથી શત્રુઓના છક્કા છોડાવી દેતો હતો.

એકવાર એ યુદ્ધ માટે તૈયારી કરી રહ્યો હતો ત્યારે એણે જોયું કે એના સૈનિકો સાવ થાકી ગયા છે. નબળા પડી ગયા છે. એમનામાં જીતવાની ઇચ્છા મરી પરવારી હતી. એણે મનમાં ને મનમાં એક યોજના બનાવી. એણે સૈનિકોને એક મંદિરમાં એકઠા કરીને કહ્યું, મારી પાસે એક સિક્કો છે. હું ત્રણવાર સિક્કાને ઉછાળીશ, જો ત્રણેવાર કિંગ પડશે તો જીત આપણી થશે અને જો ત્રણેય વાર ક્રોસ પડશે તો હાર થશે. આ બધું આ દેવતાની પ્રેરણાથી થશે. એણે પોતાના ઇષ્ટ દેવતાની સમક્ષ સિક્કો ઉછાળ્યો અને ત્રણેયવાર કિંગ આવ્યો હતો. આ જોઈને એના સૈનિકો જોર જોરથી ચિલ્લાવા લાગ્યા, 'આપણે જીતીશું, આપણે જીતીશું...' યુદ્ધ થયું અને એ મૂઠીભર સૈનિકોએ શત્રુઓના દાંત ખાટા કરી દીધા.

પાછળથી એણે પોતાની જીતને દેવતાની પ્રેરણાથી મળેલી જીત જણાવી. એક સમયે આ 'પ્રેરણા'ની હકીકત પોતાના સૈનિકોને એણે જણાવી કે સિક્કાની બન્ને બાજુ 'કિંગ'ની જ છાપ હતી પરંતુ એણે તમારા ખોવાયેલા આત્મવિશ્વાસને પુનઃપ્રાપ્ત કરવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવી.

જો તમે તમારા મનમાં કોઈ ઊંચા લક્ષ્ય પ્રત્યે સમર્પણ ભાવના પેદા કરી લેશો અને પોતાના બુદ્ધિચાતુર્ય, કુશળતા, નિષ્ઠા અને લગનથી એને પ્રાપ્ત કરવામાં લાગી જશો તો જાપાની સેનાપતિ નોબુનોગાની જેમ તમારી સફળતા નિશ્ચિત છે. તમારો સિક્કો તમારા જીવનમાં દરેક વખતે કિંગ તરફ જ સંકેત આપશે. ગર્વથી પોતાની નજર ક્ષિતિજ તરફ અને પગ જમીન પર

રાખો. ખાલી પુલાવ ન પકવશો. હવામાં કિલ્લા ન બનાવશો. પોતાનાં સપનાંઓને વ્યવહારિક બનાવો.

તમારો 'ડ્રેસ કોડ' જુઓ. શું એમાં અવ્યવસ્થા છે? કપડાં મેલાં રહે છે કે પછી ક્યારેક ક્યારેક વગર ઈસ્ત્રીએ જ કામ ચાલી જાય છે. જો એવું છે તો એમાં સુધારો લાવો. કપડાં મોંઘાં ન હોય તો કોઈ વાંધો નહીં. એ ચીવટાઈથી પહેરવા જોઈએ. આ બાબતનો બીજા પર પ્રભાવ પડે છે. તમારો 'ડ્રેસ કોડ' તમારો આત્મવિશ્વાસ દર્શાવે છે.

કોઈપણ વ્યક્તિની સામે પોતાની વાત ગંભીરતા અને દૃઢતાથી કહો. જો આવું નથી તો તમારા આત્મવિશ્વાસમાં ક્યાંક ને ક્યાંક ખામી છે. એને સુધારો. એક અરીસો રાખી લો અને એકાંતમાં બેસીને એની સામે બોલવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે જોઈ શકશો; તમારામાં સતત સુધારો આવતો જાય છે. તમારા આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થઈ રહ્યો છે.

ફ્રાંસીસ કવિ કાર્નેગી અનુસાર – "જ્યારે સ્વર્ગ સ્વયં પોતાના હાથ ફેલાવે છે, તો જેનું હૃદય મૂર્છિત છે, એ કોઈ વસ્તુને યોગ્ય નથી હોતો. મનુષ્યમાં વિશ્વાસનો અભાવ હોય, તો ખુદ સ્વર્ગને પોતાની પાસે જોઈને પણ આત્મવિશ્વાસ કરીને એને પાછું મોકલી દે છે.

પોતાના જીવનની શક્તિનો વિશ્વાસ કરીને આત્મ વિશ્વાસી બનો. તમે જોઈ શકશો, સ્વર્ગ તમારી પાસે આવીને તમારો દરવાજો ખટખટાવી રહ્યું છે. નિરાશા છોડીને આશાનો છેડો પકડો. નિષ્ફળતા આવે તો આવે વારંવાર પડો, વારંવાર ઊઠો, ક્યારેક તો સફળતા પ્રાપ્ત થશે. ઘોડાનો સવાર જ પડે છે. પડશો નહીં તો સંઘર્ષની શક્તિ ક્યાંથી આવશે? જો આત્મવિશ્વાસ હશે તો બધાં સંકટો પાણીના પરપોટાની જેમ ફૂટી જશે, પોતાને દીન-હીન, અયોગ્ય, લાચાર, સુસ્ત, બેકાર, દિશાહીન, લૂલા-લંગડા, અસમર્થ કેમ માની બેઠા છો, તમારો જન્મ કોઈ મહત્ત્વના ઉદ્દેશ માટે થયો છે. એટલે નકારાત્મકતાને ઉખાડી ફેંકો, તમે જોઈ શકશો તમારામાં દિવ્ય ઊર્જા વહી રહી છે અને સૂર્યની જેમ સ્વયં પ્રકાશીત થઈ રહ્યા છો.

૨૪

શબ્દોનો માર ખૂબ જ ઊંડો હોય છે

આપણા પ્રાચીન ગ્રંથોમાં 'શબ્દ'ને પરબ્રહ્મ કહેવામાં આવ્યો છે. એ આ વાતથી પણ સ્પષ્ટ થાય છે કે વર્ણમાળામાં પ્રયોજાયેલા પ્રત્યેક વર્ણ એક દેવતાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને વર્ણોના પારસ્પરિક સંયોજનથી 'શબ્દ'ની ઉપત્તિ થાય છે. એટલે શબ્દો અત્યંત પવિત્ર હોય છે. ઈસાઈ ધર્મગ્રંથ, 'બાઇબલ'ના 'ઓલ્ડ ટેસ્ટામોંટ'માં કહેવામાં આવ્યું છે –

In the very begining of the world, there was word and the word was God .

(સંસારના આરંભમાં માત્ર શબ્દ હતો અને શબ્દ ઈશ્વર હતો.)

અન્ય ધર્મગ્રંથોમાં પણ શબ્દને ઈશ્વરતુલ્ય માનવામાં આવ્યો છે.

જ્યારે આપણે આપણી જીભમાંથી કોઈપણ શબ્દ ઉચ્ચારીએ છીએ ત્યારે એનો પ્રભાવ ક્યાંક તો અવશ્ય પડે જ છે. સારા શબ્દોનો સારો પ્રભાવ હોય છે. ખરાબ શબ્દોનો પ્રભાવ ખરાબ હોય છે. મીઠું બોલવાથી સંસારનું દરેક પ્રાણી પ્રસન્ન થઈ જાય છે. અને ખરાબ બોલવાથી બધા પર નકારાત્મક પ્રભાવ પડે છે. મનુષ્યોની વાત છોડો, જો પશુ-પક્ષીઓ સાથે પણ પ્રેમથી બોલવામાં આવે, તો તેઓ પણ પાલતું બની જાય છે અને ધુત્કારવાથી એ આપણાથી દૂર ભાગે છે. પ્રેમની ભાષા એક નાનું એવું બાળક પણ સમજે છે. મીઠું બોલવાથી એ તમને જોઈને હસશે, તમારા ખોળામાં આવવાનો પ્રયત્ન કરશે અને કડવું બોલવાથી એ રડશે અને તમારી પાસે આવવાથી ડરશે.

શબ્દોનો તાત્કાલિક અને લાંબાગાળાનો બન્ને પ્રકારનો પ્રભાવ પડે છે. જો તમે કોઈને ગાળ આપી અથવા અપશબ્દ કહી દીધા, તો એનો તાત્કાલિક પ્રભાવ એના ક્રોધના રૂપમાં જોવા મળી શકે છે. જો તમે એનાથી કોઈપણ રૂપમાં શક્તિશાળી નીકળ્યા તો એ ચુપ થઈ જશે, પરંતુ એની મુખમુદ્રા જણાવી દેશે કે એને તમારી વાતનું ખરાબ લાગ્યું છે.

એકવાર રાજા યુધિષ્ઠિરે રાજસુય યજ્ઞ દરમિયાન એક એવું નિર્માણ કરાવ્યું, જેમાં પાણીમાં જમીન અને જમીનમાં પાણીનો આભાસ થતો હતો. જ્યારે દુર્યોધનને આ યજ્ઞમાં આમંત્રિત કરવામાં આવ્યો, ત્યારે એ જમીન પર પોતાનાં વસ્ત્રો ઉપર ઉઠાવીને ચાલવા લાગ્યો તથા પાણીમાં

જમીનનો આભાસ થવાથી એની ગતિ સામાન્ય હતી. જેનાથી એ પાણીમાં લપસીને પડી ગયો. દ્રૌપદી આ દૃશ્ય ઉપરથી જોઈ રહી હતી. એની આ સ્થિતિ જોઈને તે હસી પડી અને કહેવા લાગી – "આંધળાઓના આંધળા જ પેદા થાય."

દુર્યોધન પોતાના આ અપમાનથી લોહીનો ઘૂંટ પી ગયો. પાછળથી પ્રતિશોધવશ એણે શું કર્યું એ જગજાહેર છે.

માત્ર દ્રૌપદીના શબ્દોના ઝેર લગાવેલા બાણોને લીધે મહાભારતં જેવા મહાયુદ્ધનું નિર્માણ થયું અને અપાર જાનહાનિ થઈ. દ્રૌપદીના શબ્દોનો દીર્ઘકાલીન પ્રભાવ પડ્યો.

એટલે શબ્દનો પ્રયોગ કંજૂસના પૈસાની માફક કરવો જોઈએ. એને ખૂબ માપીને પોતાના મોઢામાંથી કાઢવા જોઈએ. ઘણીબધી વ્યક્તિઓ દરેક સમયે કંઈક ને કંઈક બોલતા રહે છે. તેઓ એ ધ્યાન નથી રાખતા કે કયા સમયે શું બોલવાનું છે અને કેટલું બોલવાનું છે? એનાથી એમની શક્તિનો સ્રોત નિરંતર ખૂટતો રહે છે; કેમકે બોલવાથી શક્તિ ઓછી થાય છે. આત્મશક્તિ વિકસિત કરવાનો સૌથી સરળ ઉપાય છે – ઓછામાં ઓછું બોલવું અને સમજી-વિચારીને બોલવું.

મહાત્મા કબીરદાસજીએ કહ્યું છે —

एसी वाणी बोलिए, मन का आपा खोय ,

औरन को शीतल करे, आपहु शीतल होय।

(એવી વાણી બોલવી જોઈએ જેનાથી મનનું માન વધી જાય. જેમાં મીઠાશ હોય. જે બીજાને ઠંડક આપે અને એનાથી પોતાને પણ શીતળતાનો અનુભવ થાય.)

વાણીમાં જો મીઠાશ હોય તો બીજાનું દિલ અનાયાસ જ જીતી શકાય છે. એનાથી સાંભળનારને શાંતિ મળે છે અને પોતાને પણ શાંતિનો અનુભવ થાય છે. મીઠીવાણી અમૃત સમાન હોય છે અને કડવી વાણી વિષ સમાન! જે રીતે વિષ આખા શરીરને વિકૃત બનાવી દે છે, એ જ પ્રકારનાં કટુ વચન હોય છે. મીઠા વચનો ઔષધ સમાન છે, જે શરીરમાં જઈને વ્યક્તિને રોગમુક્ત કરે છે, જ્યારે કે કડવાં વચનો તીર સમાન છે; જે આખા શરીરને કષ્ટ પહોંચાડે છે. મહાત્મા કબીરદાસજીના શબ્દોમાં –

मधुर वचन हैं औषधी, कटुक वचन हैं तीर।

श्रवन द्वार तें संचरै, सालैं सकल सरीर॥

પરમસંત શ્રી રામચંદ્ર કેશવદેવ ડોંગરેજી મહારાજ પોતાનાં પ્રવચનોમાં હંમેશાં કહ્યા કરતા હતા – "બધાં પાપનું મૂળ આંખ અને જીભ છે. એટલા માટે મનુષ્યએ એના પર સંયમ રાખતા શીખવું પડશે."

વાસ્તવમાં આંખ અને જીભ જ બધાં પાપ કરાવે છે. આંખ વિકૃત બની તો પાપ થયું અને જીભ વિકૃત થઈ તો શરીર બગડ્યું અને જીવનમાં ઉત્પાત શરૂ થયો.

જે વ્યક્તિ વધારે બોલે છે; એના મોઢામાંથી હંમેશાં જુઠાણું નીકળે છે. એમને યાદ જ નથી રહેતું કે અમુક વ્યક્તિઓ આગળ એમણે શું-શું કહ્યું હતું? એમનું જુઠાણું સમય આવ્યે પકડાઈ જાય છે. પોતાની વાણીનો ઓછો ઉપયોગ કરવાવાળી વ્યક્તિ પોતાની કહેલી વાતોને સારી રીતે યાદ રાખે છે. અને સમય આવ્યે એને બીજાની સામે શરમાવું નથી પડતું.

મૌનમાં ખૂબ જ મોટી શક્તિ હોય છે. જો માણસ મૌન રહેવાનો અભ્યાસ કરતા શીખી જાય, તો એ અપ્રિય પરિસ્થિતિમાંથી પોતાને બચાવી શકે છે. ગાંધીજી મૌન રહેવાના અભ્યાસુ હતા. તેઓ આત્મશક્તિ અને આંતરિક ઊર્જાના સંચયન માટે આનો નિરંતર અભ્યાસ કરતા હતા. સંત આચાર્ય વિનોબાભાવેજી પણ આવું જ કરતા હતા. મૌનમાં શબ્દોનાં તીરોને બુઠ્ઠા કરવાની શક્તિ હોય છે. તમે જોયું હશે કે જૈન મુનિ પોતાના મોં પર સફેદ પટ્ટી બાંધેલી રાખે છે, કારણ કે વાણી પર સંયમ રાખી શકે. નીતિકારોએ કહ્યું છે –

उद्योगे नास्ते दारिद्रयं, जयतो नास्ति पातकम्।

मौने च कलहो नास्ति, नास्ति जागरितो भयम्॥

(ઉદ્યોગથી ગરીબાઈ નથી આવતી, જાપથી પાપ નથી થતું, મૃત્યુથી કલહ કકળાટ નથી થતો અને જાગવાથી ભય નથી લાગતો.)

મૌનથી ક્લેશને દૂર કરી શકાય છે. ક્લેશથી બચવાનું સાચું અને ઉચિત સમાધાન મૌન જ છે. આપણા હિંદુ ધર્મમાં માટે જ માઘ માસની અમાવસને 'મૌનની અમાવસ' કહેવામાં આવી છે. જેથી પોતાની વાણી પર વર્ષમાં ઓછામાં ઓછું એક વખત તો સંયમ રાખી લે. વર્ષમાં એક વખતનું મૌન પણં એના માટે લાભદાયક સિદ્ધ થશે. એ જ રીતે આપણે મહિનામાં એકવાર મૌન રહેવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જો એક અઠવાડિયામાં એકવાર મૌન રાખી શકો તો બધાથી સારું!

એક વ્યક્તિ ખૂબ જ બકબક કરતો હતો. એકવાર એણે પોતાના ખેતરમાં ચણાનો પાક પકવ્યો. પાક જ્યારે ખૂબ ફૂલ્યોફાલ્યો ત્યારે એણે

જોયું કે એના પાકને કોઈ જાનવર રાતે આવીને ખાઈ જાય છે. એના પગના નિશાનથી એણે અનુમાન કર્યું કે કહો-ન-કહો આ કોઈ હાથી જ છે. એક રાતે એ ખેતરના એક ખૂણામાં છુપાઈને બેસી ગયો. એણે જોયું કે આકાશમાંથી એક હાથી એના ખેતરમાં ઊતર્યો અને ખાવા લાગ્યો. પાક લીધા પછી જ્યારે એ પાછો જવા લાગ્યો, તો એ એની પૂંછડી પકડીને લટકી ગયો. એ સમજી ગયો કે આ ઇન્દ્રનો ઐરાવત હાથી છે. એણે વિચાર્યું કે આ હાથીની સાથે એ પણ સીધો સ્વર્ગમાં પહોંચી જશે. જ્યારે એનાથી બોલ્યા વિના ન રહેવાયું, તો હાથીને પૂછી બેઠો – "તુ ઐરાવત હાથી છો." હાથી બોલ્યો – "હા." "તો મારા નાના એવા ખેતરના ચણાથી તારું આટલું મોટું શરીર કઈ રીતે તૃપ્ત થઈ જાય છે?" એણે પોતાના હાથ ફેલાવતા કહ્યું અને નીચે પડીને મરી ગયો.

જે વ્યક્તિ પોતાની વાણી પર સંયમ નથી રાખી શક્યો તો, એની વાણીમાં શક્તિ નથી રહેતી. એનો બીજા પર પ્રભાવ નથી પડતો. જે માણસો જૂઠું બોલે છે; એમની વાણીનું સત્ય નષ્ટ થઈ જાય છે. પહેલાંના ઋષિ-મુનિઓ આશીર્વાદ કે શ્રાપ જે પણ આપી દેતા હતા, તે સાચું થઈ જતું હતું. કેમકે તેઓ ઓછું બોલતા હતા અને સત્ય બોલતા હતા. એટલે આપણી વાણીમાં યથા યોગ્ય સત્યનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ. નીતિકારો કહે છે –

सत्य ब्रूयात प्रियं – ब्रूयात, न ब्रूयात सत्यमप्रियम

(સાચું બોલો, પ્રિય બોલો, અપ્રિય અસત્ય ન બોલો.)

સત્યમાં એટલી શક્તિ છે કે એ કોઈને જીવનદાન આપી શકે છે. અને કોઈના મૃત્યુનું કારણ પણ બની શકે છે. જ્યારે અશ્વત્થામા નામના હાથીને પાંડવોએ મારી નાખ્યો, તો યુદ્ધમાં રચેલા ગુરુ દ્રોણાચાર્યની સમક્ષ જઈને કહ્યું કે અશ્વત્થામા મરી ગયો. એમણે સત્યવાદી યુધિષ્ઠિરના મોઢેથી આ સમાચાર સાંભળવાની વાત કરી. જ્યારે યુધિષ્ઠિરે 'अश्वत्थामा हतो नरो वा कुंजरो वा' કહ્યું ત્યારે એમણે વિશ્વાસ કર્યો અને એમના સમાધિસ્થ થતા જ અર્જુને એમનું માથું કાપી નાખ્યું.

જો આપણે અપ્રિય સત્ય બોલીશું; તો કોઈપણ વ્યક્તિને સારું નહીં લાગે. જો કોઈ વિકલાંગ વ્યક્તિને એના ખંડિત અંગ તરફ ઇશારો કરીને એની સાથે ખરાબ વ્યવહાર કરીશું, તો એના હૃદયને જરૂર ઠેસ પહોંચશે.

પૂર્વપ્રધાનમંત્રી શ્રી લાલબહાદુર શાસ્ત્રી હંમેશાં કહ્યા કરતા હતા – "જે વ્યક્તિ પોતાની વાણીનો દુરુપયોગ નથી કરતો, એ પોતાના મિત્રોની

સંખ્યામાં વધારો કરે છે. એના શત્રુઓની સંખ્યા જાતે જ ઓછી થતી જાય છે.

જો આપણી વાણીથી આપણા શત્રુઓની સંખ્યામાં વધારો થઈ જાય તો એક દિવસ આપણે નુકસાન ભોગવવું જ પડે છે. એટલે આપણે આપણી વાણી પ્રત્યે હંમેશાં સચેત રહેવું જોઈએ.

જો આપણી વાણીથી આપણા શત્રુઓની સંખ્યામાં વધારો થઇ જાય તો એક દિવસ આપણે નુકસાન ભોગવવું જ પડે છે. એટલે આપણે આપણી વાણી પ્રત્યે હંમેશાં સચેત રહેવું જોઈએ.

ભગવાન બુદ્ધનો જ્યારે મૃત્યુ-કાળ નજીક આવ્યો, એમણે પોતાના શિષ્યોને બોલાવીને ઉપદેશો આપ્યો. એ ઉપદેશમાંથી વાણીના સંયમનો ઉપદેશ આ પ્રકારે છે–

“ભિક્ષુઓ! બોલવાનું ઓછું, કરવાનું વધારે! જેટલું વધું બોલશો, એટલું જ તમારું માન ઘટશે. છીછરાં લોકો જ બહુ બકવાસ કરે છે. તમે જે બોલો ઠોસ, મર્યાદિત, ઓછું, અદ્‌ભુત અને વિશ્વાસપૂર્વક બોલજો. એ થોડાથી પણ મોટું પ્રયોજન સિદ્ધ થશે.

ખરેખર ‘અધૂરો ઘડો છલકાય ઘણો’ વાળી કહેવત વધારે બોલવાવાળા લોકો પર ચરિતાર્થ થાય છે. પાણીથી ભરાયેલો ઘડો (ગંભીર વ્યક્તિ) વધારે શબ્દો નથી કહેતો, એ ધીર-ગંભીર રહે છે. નદીઓ વધારે અવાજ કરે છે, સમુદ્રમાં પોતાની ગહનતાને કારણે ગંભીરતા હોય છે.

આજકાલ લોકો પોતાની જીભ પર સંયમ રાખવાનું નથી જાણતા. જ્યારે જુઓ કંઈક ને કંઈક બોલતા રહેશે, તેઓ વધારે બોલીને બીજા સમક્ષ પોતાને ‘સ્માર્ટ’ સિદ્ધ કરવા ઇચ્છે છે. પોતાની વિસ્તૃત જાણકારીનું પ્રદર્શન કરવા ઇચ્છે છે. ચુપ રહેનાર અથવા પોતાની વાણીનો સંયમિત ઉપયોગ કરનાર એની નજરમાં મૂર્ખ છે.

આપણી બોલવાની રીત અને બોલતી વખતે પ્રયોજવામાં આવતા શબ્દોથી આપણા સ્તરની ખબર પડે છે. એનાથી આપણી ઓળખ થઈ જાય છે. સમજદાર વ્યક્તિ આપણને એ જ સ્તરના સમજીને વ્યવહાર કરે છે.

જંગલમાં એક સંત તપસ્યા કરી રહ્યા હતા. એક રાજા શિકારની શોધમાં ખૂબ જ દૂર જઈને પોતાના મંત્રી તથા સૈનિકોથી છૂટો પડી ગયો. બધા એક બીજાને શોધી રહ્યા હતા. એક સૈનિકે સંત પાસે જઈને કહ્યું –

"એ ડોસા! તેં અહીંથી કોઈને પસાર થતા જોયો? જલ્દી બતાવ." સંત કંઈ ન બોલવાથી એણે ફરી કહ્યું – "બતાવ ચુપ કેમ છે? છતાં પણ સંત ન બોલવાને કારણે એ પાછો જતો રહ્યો. એના પછી મંત્રી આવ્યો. એણે આવતા જ કહ્યું – "કેમ રે બાબા! શું અહીંથી તમારી સામેથી કોઈ પસાર થયું હતું? સંત છતાં પણ ચુપ રહ્યા. અંતે રાજા આવ્યો અને એણે સંતને પૂછ્યું -"સંત મહારાજ! પ્રણામ કરું છું. શું તમે એ જણાવવાની કૃપા કરશો કે તમારી નજરની સામેથી કોઈ વ્યક્તિ અથવા સમૂહ પસાર થયો હતો." સંતે પોતાની આંખો ખોલીને કહ્યું – "તમે ઉચ્ચ કુળના છો, આવો બેસો." એમણે રાજાનો યોગ્ય સત્કાર કર્યો. રાજાને પૂછ્યું કે તમે કઈ રીતે ઓળખ્યો? એમણે કહ્યું – "થોડા સમય પહેલાં કેટલાક બીજા માણસો પણ અહીંથી પસાર થયા હતા. એમની અને તમારી પૂછવાની રીતે મને તમારી ઓળખાણ કરાવી દીધી. તમારી વિનમ્રતા, શીતળતા અને શિષ્ટાચારથી ચોક્કસ તમે ઉચ્ચ કુળના પ્રતીત થયા."

શબ્દોના તીર એકવાર છૂટ્યા પછી ધનુષમાં પાછા નથી આવતા. એટલા માટે આપણે સમજી-વિચારીને આ તીરોને છોડવા જોઈએ. કહ્યું છે – "મોઢામાંથી નીકળેલી વાત અને ધનુષમાંથી નીકળેલું તીર ક્યારેય પાછા નથી આવતા." એટલે એનો સંયમિત ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

એક વ્યક્તિ પોતાની પત્નીની વધારે બોલવાની ટેવથી પરેશાન હતો, પરંતુ એ એના પર ખૂબ જ વિશ્વાસ કરતો હતો. જ્યારે કેટલાક લોકોએ એની ફરિયાદ કરી કે એ વાત-વાતમાં ઘરનાં રહસ્યો બીજાને જણાવી દે છે, તો એને જરાપણ વિશ્વાસ ન થયો. એણે એની પરીક્ષા લેવાનું વિચાર્યું.

એક દિવસ એ તરબૂચને થોડું કાપીને એક થેલીમાં રાખીને ઘેર લઈ આવ્યો અને પોતાની પત્નીને કહ્યું -"જો! આમાં એક માણસનું કપાયેલું માથું છે, હું ખીટી પર એને ટાંગી દઉં છું. કોઈને કહેતી નહીં." પત્નીએ હા પાડી દીધી. થેલામાંથી તરબૂચના ટપકતા રસને એ લોહી સમજી બેઠી અને એણે સરળતાથી પોતાના પતિની વાતોનો વિશ્વાસ કરી લીધો.

એણે પતિ જતા જ બહાર જઈને પોતાની પાડોશણને બધી વાત જણાવી દીધી. પડોશણને એણે કહ્યું – "કોઈને કંઈ કહેવાનું નહીં!" પડોસણે હા પાડી. ધીરે ધીરે પડોશણથી આ વાત આખા ગામમાં ફેલાઈ ગઈ અને પોલીસ એ વ્યક્તિને ગિરફતાર કરવા એના ઘરે આવી પહોંચી ત્યારે એ વ્યક્તિએ એ થેલી ખીંટીએથી ઉતારીને પોલીસને બતાવી. પોલીસ આશ્ચર્યચકિત થઈ ગઈ. એ વ્યક્તિએ કહ્યું કે મેં મારી પત્નીની પરીક્ષા લીધી હતી. આજ આને કારણે હું જેલના સળિયા પાછળ હોત. મેં આને પોતાનું રહસ્ય જણાવીને કેટલી મોટી ભૂલ કરી.

કેટલાક લોકોના પેટમાં વાત રહેતી જ નથી. કહે છે સ્ત્રી વાત નથી પચાવી શકતી. મારા અનુભવના આધારે હું કહી શકું છું કે પુરુષો પણ વાત નથી પચાવી શકતા. ક્યારેક ક્યારેક ઈર્ષાવશ કે બીજાની નજરોમાં એને ખરેઆં હોવાને કારણે પણ લોકો ચુગલીના રૂપમાં પોતાની વાણીનો ખોટો ઉપયોગ કરે છે. તેઓ વાતમાં મીઠું-મરચું મેળવીને કહી દે છે; જેનાથી બે માણસો એકબીજાના દુશ્મન બની જાય છે. તે સચ્ચાઈ જાણવાની કોશિશ નથી કરતા અને ચુગલીખોર પર પૂરો વિશ્વાસ કરી લે છે. વાણી જ છે, જે પલભરમાં આગ લગાવી શકે છે, આગ બુઝાવી શકે છે. કોઈને હસાવી શકે છે અને કોઈને રડાવી પણ શકે છે.

'આલ્હાખંડ' વારતાપૂર્ણ મહાકાવ્ય છે. એને સાંભળવાથી રગ-રગમાં વીરતાનો સંચાર ચાલુ થઈ જાય છે. એકવાર ગામના ચોરા પર બેસીને એક વ્યક્તિ 'આલ્હાખંડ'નું પઠન કરી રહ્યો હતો. બે દુશ્મનો ખૂબ જ ધ્યાનથી આ પઠન સાંભળી રહ્યા હતા. અચાનક એના મોઢામાંથી નીકળી પડ્યું –

जाको बैरी सामने बैठो ताको जीवे को धिक्कार।

જોતજોતામાં બન્ને દુશ્મનોએ પોતાના હથિયાર કાઢી લીધા અને સામ સામે આવી ગયા. એક બીજાને મારી નાખ્યા.

આજકાલ ઘર, પરિવાર, પડોશીઓ, ગલી-મહોલ્લાના લોકો, સગા-સંબંધીઓ, મિત્રો વગેરેની વચ્ચે જે સંબંધોની ખાઈઓ ઊંડી થતી જાય છે, એમાં ક્યાંક ને ક્યાંક વાણીના અસંયમનું યોગદાન છે.

ભારતીય પરંપરામાં સોળ સંસ્કારોનું મહત્ત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. હવે તો એ સંસ્કારોમાં માત્ર જન્મ, વિવાહ અને મૃત્યુ સંસ્કાર જ પ્રમુખ રૂપથી કરવામાં આવે છે. પહેલા બાળકના કંઈક બોલતા પહેલાં એની જીભ પર સોનાની ધાતુ મધમાં ડુબાડીને એમાંથી 'ૐ' લખવામાં આવતો હતો; જેથી પોતાના જીવનમાં શુભ અને મીઠું બોલે.

કેટલાક લોકો મીઠું બોલે છે; પરંતુ એમના દિલમાં કલેશ હોય છે. એ એવી મીઠી છરી જેવી છે, જે છુપાઈને વાર કરે છે. આવી વ્યક્તિઓથી સાવધાન રહેવું જોઈએ. કેટલાક લોકો કડવું બોલે છે, પરંતુ એમનાં વચનો આપણા માટે હિતકારક હોય છે. આવા લોકો લીમડાના ઝાડ જેવા હોય છે. જે કડવું હોય છે પરંતુ આપણને અનેક રીતે ફાયદો પહોંચાડે છે. બહારથી કઠોર દેખાતી વ્યક્તિ એ નારિયેળ જેવી હોય છે. જેની અંદર મીઠું પાણી અને અને નારિયેળનો ગર્ભ છુપાયેલો છે. માતા-પિતા, સાચો મિત્ર વગેરે આ શ્રેણીમાં આવે છે.

જો આપણે આપણી વાણીનો સમયોચિત ઉપયોગ કરવાનો મંત્ર શીખી લઈશું, તો આપણે જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવામાં સફળ થઈ શકીશું. આત્મ સંયમથી આ શક્ય થઈ શકે છે. માત્ર આપણે આપણી વાણીને મૃદુ, શિષ્ટ અને સુસંસ્કૃત બનાવવાની જરૂર છે.

૨૫

અભિમાન : વિનાશનું મૂળ

પતનનું કારણ અહંકાર હોય છે. અહંકારી વ્યક્તિ સમાજને નુકસાન તો પહોંચાડે જ છે, પોતાની જાતને પણ પીડા આપે છે. અહંકારી વ્યક્તિને સમાજ પસંદ નથી કરતો. શક્ય છે કે અહંકારી વ્યક્તિ પાસે પૈસા, સત્તા વગેરે હોય જેને લીધે લોકો તેને માનપાન આપતા હોય, પરંતુ લોકોના મનમાં તો એ અભિમાની વ્યક્તિનું સ્થાન ખલનાયક તરીકેનું જ હોય છે. અભિમાની વ્યક્તિ નાના-નાના રોગોનો શિકાર બને છે. જેમાં માનસિક તણાવ રક્તચાપ વગેરે જેવી બીમારીઓ મુખ્ય હોય છે.

અહંકારી વ્યક્તિ હંમેશાં પોતાને સર્વશ્રેષ્ઠ સમજે છે. એ 'Boss is always right 'ની જેમ હંમેશાં સાચો હોય છે. એ બીજાની પાસે પોતાની વાતો મનાવવા મથતો રહે છે. પછી એ બીજાની નજરમાં સાવ ખોટી જ કેમ ન હોય. તેના આવા સ્વભાવને કારણે જ તે લપડાક ખાય છે. છતાં એ પોતાની જાત સુધારતો નથી. એ બીજાની સલાહ લેવા માંગતો નથી. બીજાની વાત માનવામાં એ પોતાનું અપમાન સમજે છે.

એક વૃદ્ધા અને એના છોકરાની એક વાર્તા છે. એનો છોકરો પોતાના આખા જીવનમાં ક્યારેય કોઈની સામે હાર્યો નહોતો. એક વખતની વાત છે. બે માણસો વૃદ્ધા પાસે આવીને કહેવા લાગ્યા કે – "મા, અમે તમારા છોકરાને હરાવી દીધો, અને અત્યારે એની પાસેથી જ આવી રહ્યા છીએ." વૃદ્ધાએ આશ્ચર્યથી કહ્યું – "એમ! આવું ક્યારેય બને જ નહીં અને બનશે પણ નહીં." એ બંને માણસો રડતા રડતા બોલ્યા – "મા, તમારી વાત સો ટકા સાચી છે. અમને એ જણાવો કે એને કોઈ હરાવી કેમ નથી શકતું?" વૃદ્ધાએ કહ્યું – "એને કોઈ એટલા માટે નથી હરાવી શકતું કારણ કે એ જાણે છે, પણ માનતો નથી."

અહંકારી વૃદ્ધાના દીકરા જેવા હોય છે, જે જાણે છે ખરા પણ માનતા નથી. એની આંખો પર અજ્ઞાનનું આવરણ ઢંકાયેલું હોય છે જે એને સાચો રસ્તો દેખાવા નથી દેતું. ઘણાં લોકો વૃદ્ધાની જેમ પોતાના લાભ માટે બીજાના અહંકારને પોષે છે. જો એ ઇચ્છત તો યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી પોતાના છોકરાને સાચા રસ્તે વાળી શક્યા હોત પરંતુ એણે આવું કર્યું નહીં.

'અહં' બે પ્રકારના હોય છે – આંતરિક અહં અને બાહ્ય અહં. આંતરિક અહં થાય તે સારી વાત છે કારણ કે એનાથી વ્યક્તિને કામ

કરવાની શક્તિ મળે છે. અને તે પોતાની ક્ષમતાઓ અને યોગ્યતાઓ પર વિશ્વાસ રાખી આગળ વધે છે. બાહ્ય અહંકાર ખતરનાક હોય છે. એ માણસને માણસ નથી રહેવા દેતો. એના પાશ્વિક આચરણ કરવાં મજબૂર કરી દે છે. અને એની બરબાદીનું કારણ બને છે. અહં સારો છે, પરંતુ જ્યારે તે આકાર ગ્રહણ કરે છે ત્યારે નુકસાન થાય છે.

ઇતિહાસમાં એવાં એવાં ઉદાહરણો છે કે ઉચ્ચ પદ પર રહેનારી વ્યક્તિઓમાં તસુભાર પણ અભિમાન નહોતું. જો એમણે ઇચ્છ્યું હોત તો પોતાના અહંકારનું પ્રદર્શન કરીને બીજાનું શોષણ કરી શકતા હતા. પરંતુ એમની અહંકારવિહીનતાએ એમને પ્રજામાં લોકપ્રિય બનાવ્યાં.

અમેરિકાના પ્રથમ રાષ્ટ્રપતિ અબ્રાહમ લિંકન એક દિવસ ઘોડા પર સવાર થઈને કયાંક જઈ રહ્યા હતા. રસ્તામાં એમણે જોયું કે એક માણસ લાકડાના એક વજનદાર ભારાને મજૂરો પાસે ઉપડાવી રહ્યો હતો. ભાર વધારે હોવાથી મજૂરો એને ઉપાડી શકતા નહોતા. આનાથી એ માણસ મજૂરો પર ખૂબ જ ગુસ્સે થતો હતો. દાંત કચડાવીને એમને ગાળો ભાંડી રહ્યો હતો. તે સેનાનો ‘કૉરપોરલ’ હતો. એને પોતાના પદનું અભિમાન હતું. એ વળી એ મજૂરોને મદદ કરી રીતે કરી શકે?

લિંકને જ્યારે આ દૃશ્ય જોયું તો એ પોતાના ઘોડા પરથી નીચે ઊતર્યા અને ભાર ઊંચકવામાં એમને મદદ કરી. મજૂરો આનંદિત થઈ ગયા, પરંતુ એ અહંકારી ‘કૉરપોરલ’ બેચેન થઈ ગયો. થોડા વખત પછી જ્યારે એને ખબર પડી કે સ્વયં અમેરિકાના રાષ્ટ્રપતિ અબ્રાહમ .લિંકને મજૂરોને મદદ કરી હતી તો એ એમની પાસે માફી માંગવા માટે રાષ્ટ્રપતિ ભવન પહોંચ્યો.

આ ઘટના એક અહંકારી અને અહંકારશૂન્ય વ્યક્તિના ચરિત્રને દર્શાવી આપે છે.

બીજી ઘટના મહાપુરુષો ઈશ્વરચંદ્ર વિદ્યાસાગર સંબંધિત છે. એકવાર વિદ્યાસાગરજી એક રેલ્વે સ્ટેશન પર એક ટ્રેનમાંથી ઊતર્યા. એ વખતે એક માણસ ‘કુલી કુલી’ની બૂમ મારતો જોરશોરથી ચિલ્લાઈ રહ્યો હતો. જોકે એની પાસે વધારે સામાન નહોતો પરંતુ એ મોટા હોવાના અભિમાનને કારણે પોતાનો સામાન ઉપાડતો નહોતો. જ્યારે કોઈ કુલી ન આવ્યો ત્યારે એ માણસ અધીરો થઈ ગયો. ઈશ્વરચંદ્રથી જ્યારે સહન ન થયું ત્યારે એમણે એ વ્યક્તિનો સામાન ઉપાડ્યો, સ્ટેશનની બહાર મૂક્યો અને ચુપચાપ પોતાને રસ્તે ચાલતા થઈ ગયા. એ વ્યક્તિએ જ્યારે એક જાહેર જગ્યાએ વિદ્યાસાગરજીને જોયા તો એનું માથું શરમથી ઝૂકી ગયું, કારણ કે એણે એમનું નામ તો બહુ સાંભળ્યું હતું પણ ક્યારેય જોયા નહોતા.

અહંકારરહિત કામ કરનાર વ્યક્તિ નિશ્ચિતપણે સફળતા મેળવે જ છે. ઇતિહાસ સાક્ષી છે, જે જે વ્યક્તિએ અહંકાર કર્યો એમનો અહંકાર જરૂર નાશ પામ્યો. કબીરદાસજી કહે છે –

इक लख पूत सवा लख नाती।

ता रावन घर दिया न बांती॥

लंका सो कोट समुद्र-सी खाई।

ता रावन की खबर न पाई॥

રાવણને એક લાખ પુત્રો અને સવાલાખ સંબંધીઓ હતા. લંકાનો કિલ્લો હતો અને એની ચારેબાજુ સમુદ્રની ખાઈ હતી. આવા ઐશ્વર્યવાન અને બળવાન રાવણની હાલત એના અહંકારને લીધે કેવી થઈ એ બધા જાણે જ છે.

बकरी ने मैं मैं करी

ताने कटाओ सीस

मैना ने मै-ना करी

कुटुम गए दस-बीस

બકરી બેં બેં કરે છે, મેં મેં કરે છે. એનું માથું કપાય છે, મેના; મે-ના કરે છે. અર્થાત તે અહંકાર રહિત હોય છે. તો એનો પરિવાર દિવસે નહીં એટલો રાત્રે વધે છે.

અહંકાર ન હોવાને કારણે વ્યક્તિમાં વિનમ્રતા તો આવે જ છે. એ માનની ચિંતા કર્યા વગર બીજાને સન્માન આપવા લાગે છે. આ સંસારમાં યોગ્ય વ્યક્તિઓની કોઈ કમી નથી. કહેવાયું છે કે –

“मर्द ते मर्द धन रे

घर नहीं तो बाहर बहुतेरे”

આ સંસારમાં એકથી એક પ્રતિભાશાળી લોકો વિદ્યમાન છે. ઘરમાં પડ્યા રહેવાથી કાંઈ લાભ નથી થતો. બહાર નીકળીને જોવાથી ખબર પડે છે કે આપણે કેટલા પાણીમાં છીએ! આપણે કઈ વાતનો અહંકાર કરીએ છીએ? બધી જ શક્તિઓ ઈશ્વરે આપેલી છે, પછી એને લઈને રોફ શેનો? આજે એ આપણી છે કાલે બીજા કોઈકની થઈ જશે. સંસારમાં કોઈ વસ્તુ સ્થાયી નથી. તો પછી અસ્થાયી વસ્તુ માટે આટલી હાય હાય કેમ?

જે વ્યક્તિમાં અહંકાર નથી હોતો એમાં આપોઆપ દૈવીય ગુણ આવી જાય છે. જયાં અહંકાર હશે ત્યાં દૈવી સત્તા નહીં હોય. દૈવી કૃપા તો અહંકારહિત થવાથી જ મળશે. કબીરદાસજી કહે છે –

जब मैं था तब हरि नहीं, अब हरि है मैं नांहि।

सब अंधियारा मिट गया, जब दीपक देखा मांहि॥

અહંકારશૂન્ય વ્યક્તિના મનમાં રહેલા વિકારોનો અંધકાર નાશ પામે છે. અને એનો હૃદયમાં દૈવી ગુણોનો દિવો પ્રગી ઊઠે છે જે દરેક ક્ષણે એનું યોગ્ય માર્ગદર્શન કરે છે.

માટે હંમેશાં એવો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ કે અહંકાર આપણી પાસે ન આવે, અને ત્યારે જ આપણે રાગદ્વેષથી મુક્ત થઈને સફળતાના નિર્ધારિત લક્ષ્ય તરફ સરળતાથી આગળ વધી શકીએ છીએ પછી સફળ થવાની શક્યતાઓ અનેકગણી વધી જશે.

ભર્તૃહરિ નામના સંસ્કૃતના પ્રસિદ્ધ કવિએ પોતાના 'નીતિશતક' માં અહંકારશૂન્ય વ્યક્તિઓના દૈવીગુણોનું વર્ણન કરીને એમને સત્યપુરુષ કહ્યા છે. એમણે મધ્યમ પ્રકારના અહંકારશૂન્ય વ્યક્તિઓ અને પોતાના ખોટા અભિમાનથી બીજાને નુકસાન પહોંચાડી રાજી થનારા લોકો વિશે પણ જણાવ્યું છે –

एते सत्यपुरुषः परार्थघटकाःस्वार्थन्यिरित्यज्य ये।

सामान्यास्तु परार्थमुद्यमभृतः स्वार्थाविरोधेन ये॥

तेडमी मानुषराक्षसाः परहिंत स्वार्थाय निहन्तिये।

ये तुध्नन्ति निरर्थकं परहितं ते केन जीनी महे॥

(ઘણાં લોકો કોઈ પણ પ્રકારનો બદલો મેળવવાની ભાવના વગર, પોતાની વ્યક્તિગત સુખસુવિધાની ચિંતા કર્યા વગર હંમેશાં બીજાનું ભલું કરવા મથતો રહે છે. એમને સત્યપુરુષ કહેવામાં આવે છે. આ લોકો પોતાની અસુવિધાઓ પર ધ્યાન આપ્યા વગર જ હંમેશાં બીજાને મદદ કરવા તત્પર રહે છે. સામાન્ય કોટીના માણસો પોતાની ઇચ્છાઓ અને કામનાઓને પૂરી કરતા યથાયોગ્ય બીજાની પણ મદદ કરે છે. માનવદેહધારી ઘણા એવા રાક્ષસો પણ છે, જે પોતાનો સ્વાર્થ સાધવા ગમે તેનું માથું કાપવા જેવું જ ધન્ય કામ કરવામાં પણ પાછા નથી પડતા અને કોઈપણ કારણ વગર કે કોઈ પણ લાભ વગર બીજાને પીડા આપનાર વ્યક્તિઓને કઈ સત્તા આપવી એ મને નથી ખબર.)

જેનો અહંકાર ઓગળી ગયો હોય એ નિસ્વાર્થ ભાવે બીજાને મદદ કરે છે. એને પરોપકારમાં આનંદ મળે છે. જ્યારે અહંકારી વ્યક્તિને પરપિડનમાં આનંદ મળે છે. આવા લોકો 'भुविभार भूता:' અર્થાત ધરતી પર બોઝ છે, એ માણસના રૂપમાં પશુ છે.

અહંકાર શૂન્ય વ્યક્તિમાં વિનમ્રતા હોય છે. તે બીજાની સમક્ષ પોતાની વાત મૃદુ શબ્દોમાં રજૂ કરે છે. એ કટુવચનોનો ઉપયોગ કરવાનું હંમેશાં ટાળે છે. કારણ કે બીજાનાં હ્રદયને ઠેશ પહોંચાડતા એને નથી આવડતું. બીજાના હ્રદય પર ઠેશ પહોંચાડવી એ ભગવાનને નારાજ કરવા બરાબર છે. એ સેવાભાવી હોય છે. એ નરસેવાને નારાંયણ સેવા માને છે. એનામાં અસીમ ધીરજ હોય છે. એ કોઈપણ કામમાં ઉતાવળ નથી કરતો. ધીરજને કારણે જ એનું દરેક કાર્ય યોગ્ય રીતે વ્યવસ્થિતપણે થાય છે. ધીરજને કારણે એની આંતરિક શક્તિઓ વધારે દૃઢ બનતી જાય છે. એના લીધે તે સતત ઊર્જાવાન બની રહે છે. એનાથી એના મનને ખરી શાંતિ મળે છે.

એને ક્યારેય ગુસ્સો નથી આવતો. ક્યારેક સ્વાભાવિક રીતે ગુસ્સો આવે તો એ એનાં મૂળ કારણો તપાસીને એનું નિદાન કરે છે. કારણ કે એ શ્રીમદ્‌ભગવદ્‌ગીતાના આ વાક્યમાં વિશ્વાસ રાખે છે.

"ક્રોધ દ્વારા ભ્રમ ઉદ્‌ભવે છે, ભ્રમથી સ્મૃતિલોપ, સ્મૃતિલોપથી બુદ્ધિનાશ અને બુદ્ધિનાશ થવાને પરિણામે વ્યક્તિનો સર્વનાશ થઈ જાય છે."

એ દરેક પરિસ્થિતિમાં સમ રહે છે. એને કોઈ વાતની ચિંતા સતાવતી નથી. કારણ કે એને એવો વિશ્વાસ હોય છે કે દરેક ચીજનું એક નિશ્ચિત વિધાન હોય છે. પછી ચિંતા શેની!

એ હંમેશાં બીજાની સાથે મૈત્રીભાવ રાખે છે. એ પોતાના વ્યવહારથી શત્રુઓને પણ પોતાને અનુકૂળ બનાવી લે છે. એના શત્રુઓ પણ એના સ્વભાવની પ્રસંશા કરે છે. એ દરેક સમયે પ્રસન્ન રહે છે. જેને લીધે એનું સ્નાયુમંડળ પ્રસન્ન રહે છે. એ કોઈની ધૃણા નથી કરતો અને રાગદ્વેષથી પર હોય છે. કારણ કે એ બધાં જ પ્રાણીઓને ભગવાનનું રૂપ સમજે છે.

એ બધાને પ્રેમ કરે છે. પ્રેમમાં તે ક્યારેય બદલાની આશા નથી રાખતો માટે તે નિર્ભય હોય છે. કારણ કે ઈસા મસીહના શબ્દોમાં – "સાચો પ્રેમ તમામ પ્રકારના ભયનો નાશ કરી દે છે."

સાચો પ્રેમ તમામ પ્રકારના ભયનો નાશ કરી દે છે.

તે બાહ્ય અને આંતરિક રીતે સાચો હોય છે. એ દેખાડો પસંદ નથી કરતો કે ન તો પાખંડ અને ઢોંગનો આસરો લે છે. ઓશોના વિચાર મુજબ "સાચી વ્યક્તિમાં અહંકાર નથી હોતો, માટે એને સમાજની જરૂર નથી પડતી, સમાજ તમને અહંકાર આપે છે અને તમે હંમેશાં અહંકારનો આનંદ લેવા માટે તત્પર રહો છો. માટે તમારે સમાજ પર નિર્ભર રહેવું પડે છે. સમાજ જ તમારા અહંકારને પોષે છે."

આજકાલ માણસોનું બે-ત્રણ પ્રકારનું વ્યક્તિત્વ હોય છે. એમના એક ચહેરા પર અનેક મહોરાઓ હોય છે. જેને લીધે સમાજ એમનો સાચો ચહેરો નથી જોઈ શકતો. આવી વ્યક્તિઓ વિચારે છે કાંઈ, બોલે છે બીજું કાંઈ અને કરે છે બીજું કાંઈ. એમની ગતિ સાપ જેવી વાંકીચૂકી હોય છે. સાપ જ્યારે તેના દરમાં હોય ત્યારે જ સીધો ચાલે છે. પણ આ તો એવા વિષધરો છે કે જેમાં સીધાપણું છે જ નહીં. પોતાના અહંકારને પોષવા માટે આવા લોકો અપ્રમાણિકતા, સ્વાર્થ, ઈર્ષા, દગાબાજી, અસત્ય વગેરેનો સહારો લે છે. આવા વર્ણશંકર લોકો પોતાનું કામ પાર પાડવા વ્યક્તિનો સીડીની જેમ ઉપયોગ કરે છે.

બીજી બાજુ અહંકારરહિત વ્યક્તિ સીધો-સાચ્ચો અને સરળ સ્વભાવનો હોય છે. એ નિષ્કપટ નિષ્કલંક હોય છે. એની સચ્ચાઈને કારણે સ્વાર્થી તત્ત્વો એને મૂર્ખ સમજે છે અને પોતાનું હિત સાધે છે. એ કોઈપણ વિરોધ વિના એમના કામમાં આવે છે. એ એમની દુષ્ટવૃત્તિઓથી નારાજ નથી થતો. એમને ક્ષમા આપી દે છે. એ બહુ જ ઓછા લોકોને પોતાના મોટાપણાનો પરિચય આપે છે.

એ પોતાની પ્રસન્નતાથી પ્રસન્ન નથી થતો કે નિંદાથી દુ:ખી નથી થતો. પ્રશંસાથી અહંકાર આવે છે. જેનાથી વ્યક્તિ ફૂલીને ફાળકો થઈ જાય છે. અહંકારરહિત વ્યક્તિ પોતાની પ્રસંશાનો ગુલામ નથી હોતો માટે એનું પતન નથી થતું. એ લોકોની નિંદા પર ધ્યાન આપ્યા વિના પોતાના કર્તવ્યનું પાલન કરે છે.

એકવાર એક આગંતુકે સ્વામી રામતીર્થને કહ્યું – "લોકો તમને પસંદ નથી કરતા." સ્વામી રામતીર્થે ઉત્તર આપ્યો – "સફરજન સારું લાગવાથી લોકો એને ખાઈ જાય છે, બોર સારા લાગે એટલે લોકો એને પણ ખાઈ જાય છે. માંસ સારું લાગતા એને પણ ખાઈ જાય છે. સારું થયું એ મને પસંદ નથી કરતા નહિતર મને પણ ખાઈ ગયા હોત."

જે રીતે સ્વામી રામતીર્થ નિરંહાકારી હતા અને એમની પર લોકોની પસંદગી-નાપસંદગીનો પ્રભાવ ન પડ્યો. એ જ રીતે અહંકારશૂન્ય વ્યક્તિ

તટસ્થ હોય છે.

નારદજીની પહોંચ બધા દેવી-દેવતાઓ સુધી છે. એ નિરપેક્ષપણે કોઈની પાસે આવી જઈ શકે છે. એકવાર તેઓ ઋષિમુનિઓ સાથે વિષ્ણુલોક ગયા અને એમને અહંકારપૂર્વક કહેવા લાગ્યા – "હું જેવો વિષ્ણુ ભગવાન પાસે પહોંચું કે તરત એ મને બોલાવી લે છે, જ્યારે બીજા લોકોને એમને મળવા માટે રાહ જોવી પડે છે. "જ્યારે તેઓ ક્ષીરસાગર પહોંચ્યા અને જોયું તો વિષ્ણુજી ક્ષીરસાગરથી ગાયબ છે. નારદજી જ્ઞાની તો છે જ. એ તરત સમજી ગયા કે ભગવાન વિષ્ણુએ મારા અહંકારનો નાશ કરવા માટે જ આવું કર્યું છે.

એ આર્તસ્વરે પોકારવા લાગ્યા – "પ્રભુ! મેં અહંકારમાં આવીને એવું કહ્યું હતું. મને ક્ષમા કરો પ્રભુ!" ભગવાન વિષ્ણુએ એમને દર્શન આપીને કૃતાર્થ કર્યા.

એમની જ એક બીજી કથા છે. એકવાર નારદજીને અભિમાન આવી ગયું કે એમણે કામને જીતી લીધો છે. એ અહંકારમાં મદ થઈને ભગવાન શંકર પાસે પહોંચ્યા. એમને કહ્યું – "પ્રભુ! એ કામ પર વિજય મેળવી લીધો છે." ભગવાન શંકરે કહ્યું – "ઠીક છે, મને તો તમે કહી દીધું. ભગવાન વિષ્ણુને ન કહેતા." નારદજી ક્યાં માનવાના હતા. સીધા ભગવાન વિષ્ણુ પાસે પહોંચ્યા અને એમને પણ આ વાત કરી. ભગવાન વિષ્ણુ હસીને ચુપ થઈ ગયા.

ભગવાન વિષ્ણુએ માયા રચી. એક સુંદર નગરીનું નિર્માણ કર્યું, ત્યાંની રાજકુમારીનો સ્વયંવર યોજવામાં આવ્યો. તો એમાં મોટા મોટા રાજાઓ ભાગ લેવા માટે ગયા. વિવાહંની ઇચ્છાથી નારદજી પણ ત્યાં પહોંચ્યા. એ પોતાને ખૂબ જ સુંદર સમજી રહ્યા હતા. મંડપમાંથી આવતી રાજકુમારી પાસેથી એવી અપેક્ષા રાખતા હતા કે એ એમના ગળામાં જ હાર પહેરાવશે. કારણ કે એ જ સૌથી સુંદર છે. બધાં લોકો એમની વ્યગ્રતા અને એમના ચહેરાને જોઈ હસી રહ્યા હતા. રાજકુમારીએ વરમાળા ત્યાં ઉપસ્થિત ભગવાન વિષ્ણુના ગળામાં પહેરાવી દીધી. એ રાજકુમારી લક્ષ્મીજી હતાં. બીજાની સલાહથી જ્યારે નારદજીએ પોતાનો ચહેરો અરીસામાં જોયો તો એમને વાંદરા જેવો લાગ્યો. એ ગુસ્સે થઈ ગયા. એમને એ વાતનો પણ ગુસ્સો હતો કે સ્વયંવરમાં ભગવાન વિષ્ણુના ગળામાં માળા પહેરાવવામાં આવી. આ બંને વાતોમાં એમને ભગવાન વિષ્ણુનું કોઈ ષડયંત્ર હોય એવું લાગ્યું. આથી એમણે અહંકારવશ ભગવાન વિષ્ણુને શ્રાપ આપ્યો – "જેમ હું પત્નીની ઇચ્છાથી તડપી રહ્યો છું. એમ જ તમે પણ તમારી પત્નીના વિરહમાં તડપશો."

ઉત્તેજના શાંત થયા પછી એમણે અનુભવ્યું કે કંઈક ખરાબ થઈ ગયું છે. એમણે પોતાના શ્રાપ બદલ ભગવાન વિષ્ણુ પાસે ક્ષમા માંગી. ભગવાન બોલ્યા – “આ બધી મારી લીલા હતી. નારદ! આમાં તમારો કોઈ વાંક નથી?”

નારદજીએ કહ્યું – “પ્રભુ! મારો શ્રાપ તો ખોટો ન પડી શકે, પરંતુ તમારી મદદ વાંદરા, રીંછ અને વરુઓ જ કરશે. ત્યારે તમે તમારી પત્નીને શોધવામાં સફળ થશો.”

અહંકારી વ્યક્તિ પોતાને બધાથી ગુણવાન સમજે છે. જો કે અહંકારને લીધે એનામાં મોટે ભાગે દુર્ગુણો જ આવે છે. પોતાનું કામ ન થવાથી એ ગુસ્સે થઈને બીજાનું અહિત કરવા તત્પર થઈ જાય છે. એનો વિવેક નાશ પામે છે અને એ હંમેશાં ખોટા નિર્ણયો લે છે. નારદ જેવા મહાપુરુષો તો પોતાની ભૂલ સ્વીકારી પણ લે છે. પરંતુ એ પોતાની ભૂલો સ્વીકારવા તૈયાર જ નથી હોતો. એ હંમેશાં પોતાને સાચો જ સમજે છે.

એ તથાકથિત ‘સ્વ’ના વર્તુળમાં જ સમેટાતો જાય છે. એ આ વર્તુળમાંથી બહાર આવીને કશું, જોવા જ નથી માંગતો. એ બીજાને પોતાની દૂષિત માનસિકતાને ગુલામ બનાવી રાખવા માંગે છે. એની માટે તે અનેક પ્રકારના પ્રયત્નો કરે છે. ખરેખર તો જો કોઈ વ્યક્તિ ‘સ્વ’ માં પ્રવેશી જાય તો એને આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ જાય છે. પરંતુ એનો ‘સ્વ’ માત્ર દેખાડો હોય છે માટે તે આત્મવંચના અને આત્મપ્રદર્શનનો શિકાર બને છે. એ બીજા સાથે અનાયાસે વિના કારણે સ્પર્ધા કરવા લાગે છે. એ પોતાને સર્વશ્રેષ્ઠ અને પોતાનાં કાર્યોને સર્વોત્કૃષ્ટ માટે છે. એ બીજાને ખરાબ દૃષ્ટિથી જુએ છે. એનો અહંકાર એટલો બધો વધી જાય છે કે બીજા એને ઠીંગણા લાગવા માંડે છે. એ બીજાને અપમાનિત કરવાનું નથી ચૂકતો અને એમને એમની ઓકાત દેખાડી દે છે. એ ચારેતરફથી શત્રુઓથી ઘેરાઈ જાય છે. એનો કોઈ હિતેચ્છુ રહેતો નથી. પરંતુ આટલાથી પણ તે સચેત નથી થતો. એનો અહંકાર એના પગમાં બાંધેલા એક પથ્થર જેવો હોય છે. જેના દ્વારા તે આ સંસારરૂપી નદી પાર કરવા માંગે છે. તે આત્મશુદ્ધિને બદલે આત્મઘાતનો રસ્તો પસંદ કરી લે છે. અને પોતે લગાડેલી આગમાં જ એક દિવસ બળીને રાખ થઈ જાય છે.

અહંકારનું વિસર્જન કરવાની સૌથી સારી રીત છે – બધાને પ્રેમ કરવો. પ્રેમમાં એવી શક્તિ છે જે માનવને માનવેત્તર પ્રાણી બનાવી દે છે. સાંસારિક પ્રાણીઓના ગુણ-ગ્રાહક બનો. એમના દોષો તરફ ધ્યાન ન દો. સંસાર ઈશ્વરની રચના છે અને ખૂબ જ સુંદર છે તો ભગવાનના બનાવેલા પ્રાણી સુંદર નહિ હોય? આપણે એમની પાસેથી પ્રેમ કરતા શીખીએ. કોઈ પ્રાણી

ટેવવશ કે બીજા કોઈ કારણથી તમને કષ્ટ આપે છે તો એની સામે બદલો લેવાનો પ્રયત્ન ન કરો. એને મનોરોગી સમજીને ક્ષમા કરી દો અને એને પ્રેમ કરો. તમારામાં દૈવીગુણોનો સમાવેશ થતો જશે.

જિના સરમિનારા લખે છે – “જેવી વ્યક્તિ પોતાના સંપર્કમાં આવનારા અપ્રિય અથવા મતભેદ રાખનારા લોકોને ખરેખર સાચો પ્રેમ કરતા શીખી જાય છે, તરત જ એ બંધનમુક્ત બની જાય છે.”

પ્રેમની સર્વસમર્થ શક્તિમાં વિશ્વાસ રાખીને અહંકારને ત્યાગીને આપણે બધાં જ બંધનોથી મુક્ત થઈ શકીએ છીએ. પછી આપણને રાગ-દ્વેષ, ઈર્ષા, મોહ, માયા, મદ, લોભ જેવા વિકારરૂપી રાક્ષસો હેરાન નહીં કરે. આપણી અંદર આપોઆપ દિવ્ય શક્તિઓનું આવરણ રચાવા લાગશે. દયા, સહાનુભૂતિ, સહકાર, પરોપકાર, ક્ષમા, ધીરજ જેવા વિચારો આપોઆપ આપણી અંદર પ્રવેશવા લાગશે અને આપણે લક્ષ્ય પ્રત્યે સમર્પણભાવ રાખીને સતત પ્રગતિ કરીશું. અહંકાર શૂન્ય વ્યક્તિ જ પોતાના જીવનમાં ખરેખરી સફળતા મેળવી શકે છે.

૨૬

અનુશાસન: સ્વયંને સ્વયંભૂ બનાવવાની કલા

અનુશાસનનો અર્થ છે પોતાના પર શાસન કરવું. દુનિયામાં લોકો બીજા પર તો શાસન કરી લે છે, પરંતુ પોતાના પર શાસન કરવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. જે વ્યક્તિએ પોતાના જીવનમાં અનુશાસનનું મહત્ત્વ સમજી લીધું. એની સફળતા અસંદિગ્ધ થઈ જાય છે. એનું દરેક કામ આયોજનબદ્ધ હોય છે. એ પોતાના જીવનમાં દરેક પગલું ખૂબ જ સમજી-વિચારીને ઉઠાવે છે. તે પોતાના મનરૂપી હાથીને નિયંત્રિત કરવા માટે સ્વયં મહાવત બનીને અંકુશનો પ્રયોગ કરે છે.

આપણે બીજાને અનુશાસનના પાઠ શીખવીએ છીએ, પરંતુ સમય આવ્યે આપણે પોતે અનુશાસનહિનતાનું પ્રદર્શન કરીએ છીએ. બાળકની પહેલી શાળા એનું ઘર હોય છે. જ્યારે એ પોતાના ઘરમાં પોતાના પિતાને વાત-વાતમાં ગાળો બોલતા જોશે, સિગારેટ-દારૂ પીતા જોશે, પોતાની મા સાથે લડતા-ઝઘડતા જોશે. તો એના બાળમન પર શો પ્રભાવ પડશે? એક દિવસ એ પણ આ બધું કરવાની કોશિશ કરશે. પછી તમે ભલે એને ગમે તેટલી શિખામણ આપો કે બેટા! સિગારેટ-દારૂ પીવો એ સારી વાત નથી, તો પણ એના પર કોઈ જ અસર નહીં પડે. પહેલાં તમે એની સામે અમર્યાદિત થઈને પોતે અનુશાસનનો ભંગ કર્યો. તમે આમાં કોનો દોષ માનશો?

બાળક સીધું-સાચું અને સરળ હોય છે; એક કોરી સ્લેટની જેમ, જેવું એના પર લખવામાં આવ્યું. એવું ને એવું જ એના મન પર અંકિત થઈ ગયું. તમારા સગા તમને મળવા તમારે ઘરે આવે છે. તમે એને મળવા નથી માંગતા. તમે પોતાના બાળકને કહી દો છો – "બેટા, અંકલ પાસે જઈને કહે કે પપ્પા ઘરે નથી." બાળક છે સરોવરના પાણી જેવું પારદર્શી! અંકલ પાસે જઈને કહે છે "અંકલ – અંકલ પપ્પાએ કહ્યું છે કે પપ્પા ઘરે નથી." એ સમયે તમારી શું હાલત થશે? તમે પોતે સમજી શકો છો. જો તમે એને જીવનમાં ખોટું બોલવાનું અનુશાસન શીખવશો તો શું એ તમારી વાત માનશે? એના મનમાં બેસી ગયું કે જ્યારે પપ્પા ખોટું બોલે છે, તો હું સાચું કેમ બોલું? તમે પોતે અનુશાસનનો ભંગ કર્યો, તો પછી તમે પોતાનાં બાળકો અને સમાજ પાસેથી અનુશાસનની અપેક્ષા કેવી રીતે રાખી શકો?

એક વ્યક્તિએ પોતાના બાળકને શિખામણ આપી. બેટા! ભગવાન દરેક જગ્યાએ છે. એ આપણા દરેક કામને જુએ છે. તું સંસારની નજરોથી પોતાને બચાવી લે, પરંતુ એની નજરોથી નથી બચી શકતો. બાળકના મનમાં આ વાત ઘર કરી ગઈ.

એક દિવસ એ વ્યક્તિ રાતે ચોરી કરવાના આશયથી ખેતરમાં ઘૂસ્યો. એને કોઈ જોઈ ન લે એ માટે એણે એના પુત્રને ખેતરના શેઢા પર ઊભો રાખ્યો! એ વ્યક્તિ પોતાના કામમાં લીન થઈ ગયો. થોડીવાર પછી બાળક બોલ્યું – "બાપુ! કોઈ જોઈ રહ્યું છે." એ વ્યક્તિ તાબડતોડ ખેતરની બહાર આવી ગયો અને બોલ્યો-કોણ જોઈ રહ્યું છે? છોકાએ કહ્યું- "ભગવાન! બાપુ! તમે જ તો કહ્યું હતું કે આપણા દરેક કામને ભગવાન જુએ છે." છોકરાની આ વાત સાંભળીને એ વ્યક્તિને ખૂબ જ લાગી આવ્યું અને ચોરી કર્યા વિના ઘરે આવી ગયો. ભવિષ્યમાં પણ એણે ક્યારેય ચોરી ન કરી.

આપણે બીજાને અનુશાસનનો બોધ આપીને આપણે પોતે એનું પાલન કરવાનું ચૂકી જઈએ છીએ. જો કે જે બોધ આપણે બીજાને આપ્યો છે, એનું પાલન આપણે પોતે પણ કરવું જોઈએ. આવું ત્યારે જ શક્ય છે, જ્યારે આપણે પોતાના પર નિયંત્રણ રાખી શકીએ.

આગળ આપણે શીખોના પ્રથમ ગુરુ ગુરુ નાનકના એ પ્રસંગનો ઉલ્લેખ કર્યો હતો, જેમાં એક મહિલા એમની પાસે આવીને પોતાના બાળકની વધારે ગોળ ખાવાની ફરિયાદ કરે છે. તેઓ પોતે પણ ગોળ ખૂબ જ ખાતા હતા, એટલે તેમણે એ સમયે કંઈ ન કહ્યું. તેમણે મહિલાને એક અઠવાડિયા પછી આવવાનું કહ્યું. બીજીવાર જ્યારે મહિલા પોતાના બાળક સાથે આવી, ત્યારે એમણે એ બાળકને ગોળ ન ખાવાની સલાહ આપી. મહિલા દ્વારા પૂછવામાં આવ્યું કે એક અઠવાડિયા પછી એમણે બાળકને ગોળ ખાવાની કેમ ના પાડી? ત્યારે તેઓએ કહ્યું – "મેં એક અઠવાડિયામાં મારી ગોળ ખાવાની ટેવ છોડી દીધી. મેં પોતે એનું પાલન કર્યું, ત્યારે હું છોકરાને વધારે ગોળ ન ખાવાનું કહેવાની હિંમત કરી શક્યો."

બાળકે એ દિવસથી ગોળ ન ખાવાનો સંકલ્પ કર્યો. એ ત્યારે જ શક્ય બન્યું કેમ કે ગુરુનાનકજીના સ્વાત્યાનુશાસનથી તેઓની વાતની અસર એના પર પડી.

આજે છોકરાઓમાં ઉદ્દંડતા સતત વધી રહી છે. તેઓ આક્રમક બની રહ્યા છે. મા-બાપની વાત નથી માની રહ્યા. પોતાના અધ્યાપકોનું અપમાન કરી રહ્યા છે. એમના પર આક્રમણ કરી રહ્યા છે. વૃદ્ધોને સન્માન નથી

આપી રહ્યા. તો એનું કારણ માત્ર એટલું જ છે કે મા-બાપ, અધ્યાપક – બધાનું નૈતિક પતન થઈ રહ્યું છે. તેઓ પોતે જ અનુશાસિત નથી, તો છોકરાઓ પાસેથી અનુશાસનની અપેક્ષા કઈ રીતે રાખી શકાય? વિદ્યાલયોમાં નૈતિક શિક્ષણનો અભ્યાસક્રમમાં સમાવેશ કરવામાં આવે છે. અધ્યાપકો ખંડમાં ભાષણ આપીને ચાલ્યા જાય છે. પરંતુ પાઠયક્રમમાં રાખવામાં આવેલી વાતો પર પોતે અમલ નથી કરતા. વિદ્યાર્થીઓની સામે દારૂ-સિગારેટ પીવે છે. એમના ખભા પર હાથ રાખીને મિત્રોની જેમ વાતો કરે છે. તેઓને મહોરું બનાવીને એમનું શોષણ કરે છે. પછી વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી આ અપેક્ષા કેવી રીતે રાખી શકાય કે તેઓ એમનું સન્માન કરશે?

એક છોકરો પોતાના પિતાને એમની વૃદ્ધાવસ્થામાં ઘરની બાહર કાઢી રહ્યો હતો. તેના પિતા એને આવી અવસ્થામાં ઘરમાંથી ન કાઢવાની વાત કહી રહ્યો હતો. તે છોકરાની સામે આજીજી કરી રહ્યો હતો. કહી રહ્યો હતો કે – "બેટા! હું આ ઘડપણમાં ક્યાં ભટકીશ? મને ન કાઢીશ!"

શિયાળાના દિવસો હતા. એણે પિતાને ઓઢવા માટે એક ધાબળો આપ્યો, તો એનો છોકરો બોલ્યો – "પપ્પા! દાદાના ધાબળામાંથી અડધો ધાબળો હું મારી પાસે રાખીશ; કારણ કે હું જ્યારે તમને કાઢીશ, ત્યારે આ ધાબળો કામ આવશે." પિતાની આંખો ફાટેલી જ રહી ગઈ. એણે પોતાના પિતા પાસે માફી માંગી અને એને સન્માન સાથે ઘરમાં રાખ્યા.

જે સમયે આપણી આંખો પર વિકારોની પટ્ટી ચઢેલી હોય છે, આપણને સારું-નરસું કંઈ દેખાતું નથી. ત્યારે આપણે એવી અપેક્ષા રાખીએ છીએ કે આપણી સાથે કંઈ પણ ખરાબ ન થાય. પરંતુ આપણને અનુશાસન ભંગ કરવાની સજા ચોક્કસ મળે છે. ઘરમાં બધું હોવા છતાં પણ મા-બાપ વૃદ્ધાશ્રમોમાં પડ્યાં હોય છે. તમે એમને વૃદ્ધાશ્રમોમાં મોકલ્યાં છે, તો તમે પણ તમારી વૃદ્ધાવસ્થામાં ઠેર-ઠેર ઠોકરો ખાવા માટે તૈયાર થઈ જાવ.

પહેલાં સંયુક્ત પરિવારો હતા. દરેક બાજુ અનુશાસન હતું. બાળકો મા-બાપનો આદર કરતાં હતાં. એમની સામે નજર મિલાવીને વાત નહોતા કરતાં, પોતાનું મોં નહોતા ખોલતાં, ત્યાં સુધી કે પરિણીત છોકરો પણ અનુશાસનમાં રહેતો હતો. એનાથી ઘરના છોકરાઓ પર સારા સંસ્કારો પડતા હતા અને તેઓ જીવનભર અનુશાસન બદ્ધ રહેતા હતા. આજ એકલા પરિવારોએ અનુશાસન બગાડી નાખ્યું છે, કોઈ કોઈની ઇજ્જત નથી કરતું, બધા નાથ વગરની બળદ જેવા બની ગયા છે.

ગુરુકુળ શિક્ષણ પ્રણાલીમાં એ સમયે બ્રહ્મચારીઓ ગુરુના આદેશ અનુસાર કાર્યો કરતા હતા. એમનામાં બધે અનુશાસન જોવા મળતું હતું. કોઈની હિંમત ન હતી કે તે ગુરુની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરે. ભગવાન શ્રીરામ અને લક્ષ્મણ ગુરુ વિશ્વામિત્રની સાથે રાક્ષસોનો વધ કરવા માટે લઈ જાય છે. રાક્ષસોનો વધ કર્યા પછી વિશ્વામિત્ર તેઓને સીતા-સ્વયંવરમાં ભાગ લેવા માટે જનકપુર લઈ જાય છે. લક્ષ્મણની જનકપુર જોવાની ઇચ્છા છે, એટલા માટે ભગવાન શ્રીરામ ગુરુ વિશ્વામિત્ર પાસે લક્ષ્મણને જનકપુર બતાવવાની ઇચ્છા જણાવીને તેઓ પાસે આજ્ઞા માંગે છે.

परमविनीत सकुचि मुसुकाई। बोले गुरू अनुसासन पाई ॥

नाथ लखन पुरू देखन चहहीं। प्रभु सकोच डर प्रगट न कहीं ॥

जौं राउर आयसु मैं पावउ। नगर देखाई लै आवउ ॥

એ શિષ્યનું અનુશાસન છે કે ગુરુ આજ્ઞા વિના ભગવાન શ્રીરામ-લક્ષ્મણ જનકપુર જોવા નહીં જાય. જો આજનો વિદ્યાર્થી હોત તો ગુરુને પૂછ્યા વિના જ જનકપુર જોવા માટે સરકી ગયો હોત. પાછા આવતી વખતે સૉરી બોલીને પોતાના કર્તવ્યની માફી માંગી લેત.

એક ગુરુનો શિષ્ય હતો – ઉપમન્યુ! ખૂબ જ જ્ઞાની, અનુશાસન બદ્ધ! ગુરુએ એને ગાયો ચરાવવાનું કામ આપેલું હતું. તે સવારે ગાયો ચરાવવા જતો અને સાંજે પાછો આવતો. તે ખૂબ જ તંદુરસ્ત દેખાતો હતો. એક દિવસ ગુરુએ એને પૂછ્યું – "ઉપમન્યુ! તું જંગલમાં શું ખાય છે? જેનાથી આટલો સ્વસ્થ દેખાય છે?" એણે કહ્યું – "ગુરુદેવ! હું જંગલમાં ભૂખ લાગે ત્યારે ગાયોનું દૂધ પી લઉં છું." ગુરુએ ભવિષ્યમાં એને ગાયોનું દૂધ પીવાની મનાઈ ફરમાવી, છતાં પણ એના સ્વાસ્થ્ય પર કોઈ અસર ન પડી. ગુરુદેવે એને ફરીથી પહેલાંની જેમ સ્વસ્થ રહેવાનું કારણ પૂછ્યું તો એણે કહ્યું – "ગુરુદેવ! હું વાછરડાઓના મોઢામાંથી નીકળતા ફીણ ચાટીને પોતાની ભૂખ સંતોશું છું." ગુરુદેવે કહ્યું "તો તો ગાયોના વાછરડાંઓ તારા પર દયા કરીને વધારે ફીણ છોડીને પોતે ભૂખ્યા રહી જતાં હશે." એમણે એને ફીણ પણ ન પીવાની સલાહ આપી.

એક દિવસ સાંજે જ્યારે ઉપમન્યુ પાછો ન આવ્યો, ત્યારે ગુરુદેવને ચિંતા થઈ. તેઓ એને શોધવા જંગલમાં ગયા. એને બોલાવ્યો ત્યારે ઉપમન્યુ બોલ્યો – "ગુરુદેવ! હું અહીંયાં એક કૂવામાં પડ્યો છું! હું આંધળો થઈ ગયો છું." તારી આ હાલત કેવી રીતે થઈ. એવું પૂછ્યું ત્યારે તેણે કહ્યું – "તમે ફીણ ન ચાટવા માટે કહ્યું હતું. ખૂબ જ ભૂખ લાગવાને કારણે મેં આકડાનાં પાન ખાઈ લીધાં અને આંધળો બનીને આ કૂવામાં પડી ગયો."

ગુરુદેવ દ્વારા અશ્વિનીકુમારોની આરાધના કરવાની આજ્ઞા આપવા પર, એણે એની આરાધના કરી અને એને પોતાની ગુમાવી દીધેલી દૃષ્ટિ પાછી મેળવી.

ઉપમન્યુ આત્માનુશાસન મિસાલ છે. ગુરુઆજ્ઞા એના માટે સર્વોપરી હતી. તે ઇચ્છતા તો સરળતાથી અનુશાસન ભંગ કરી શકતો હતો. ગુરુદેવ જંગલમાં એના પર નજર તો રાખતા ન હતા, પરંતુ એણે એવું ન કર્યું અને પોતાના અનુશાસનના બળે તેમના પ્રિય શિષ્ય બની ગયો.

આપણા ઋષિ-મુનિઓ અને મહાપુરુષોનું સમગ્ર જીવન અનુશાસન બદ્ધ હતું. તેઓએ પોતાની સીમાઓ નક્કી કરી રાખેલી હતી. તેઓનું દરેક પગલું યોગ્ય રીતે લેવાયેલું, સંતુલિત અને સમયમાં બંધાયેલું હતું, ત્યારે જ તો તેઓએ સાધારણ માનવીના સ્તરથી ઉપર જઈને સમાજમાં પોતાનો આદર્શ સ્થાપિત કર્યો. જો ભૂલથી તેઓનું અનુશાસન ભંગ થઈ જતું, તો તેઓ પોતાને પણ દંડ દેતા હતા.

એકવાર એક શિષ્યથી ગુરુ પ્રત્યે અપરાધ થઈ ગયો. એના ગુરુએ તો એને કંઈ ન કહ્યું, પરંતુ એની અંદર પશ્ચાત્તાપની આગ સતત સળગતી રહેતી હતી. એક દિવસ એણે મોકો જોઈને ગુરુને પૂછી લીધું – "ગુરુદેવ! જો તમારું અનુશાસન ભંગ કર્યું છે, હું અપરાધી છું. મહેરબાની કરીને જણાવો કે આ અપરાધનો દંડ શો છે?" ગુરુદેવે કહ્યું કે તું પશ્ચાત્તાપની આગમાં સળગી રહ્યો છે, બસ એટલું પૂરતું છે. એના વારંવાર પૂછવાથી ગુરુદેવે કહ્યું – "શાસ્ત્રોમાં એવું લખેલું છે કે ગુરુના અપરાધીએ તણખલાની આગમાં સળગીને રાખ થઈ જવું જોઈએ." શિષ્યએ ઘાંસના ઢગલાની આગમાં સળગીને પોતાને સમાપ્ત કરી દીધો.

આજનો શિષ્ય પોતાને દંડ દેવાને બદલે અનુશાસન ભંગ થાય ત્યારે ગુરુને જ દંડ આપવાનું વિચારે છે. પહેલાં જ્યારે કોઈપણ બાળક ગુરુ પાસે ભણવા જતો હતો. તો એનાં માતા-પિતા કહેતાં હતાં કે માસ્તર સાહેબ હાડહાડ અમારું, માસમાસ તમારું જો આ કોઈ ભૂલ કરે તો ખૂબ જ મારજો, અમે તમને ફરિયાદ નહીં કરીએ. શિક્ષકો ભૂલ થાય ત્યારે ખૂબ જ મારતા હતા, પરંતુ તેઓની પાસે કોઈ ફરિયાદ કરવા જતું નહોતું. પરંતુ આજ જો 'ટિચર' બાળકોને મારે છે, તો એનાં મા-બાપ પોતાના લાડલાની ફરિયાદ લઈને એની છાતી પર સવાર થઈ જાય છે. પરિણામે બાળકો સાવ ઉદ્ધત થઈ જાય છે. તેઓનો વિશ્વાસ એટલો વધી ગયો છે કે ધોરણ આઠનો વિદ્યાર્થી નાની-અમથી વાત પર ઝઘડો થતા જ પોતાના ઘરેથી પિસ્તોલ લાવીને સાથીને મોતને ઘાટ ઉતારી દે છે.

અનુશાસન કોઈ ઉપર જબરદસ્તી નથી ઠોકી શકાતું. એ તો સ્વપ્રેરણાથી અંદરથી ઉભરાઈને બહાર આવે છે. આપણે જોયું છે કે જે બાળકો પર દરેક સમયે પાબંદી લગાવવામાં આવે છે, એની દરેક બાબત પર બોલાચાલી થઈ જાય છે, તેઓ પહેલાં તો કુંઠિત થઈ જાય છે. પછીથી વિદ્રોહી બની જાય છે. બાળકોને અનુશાસનનો પાઠ ભણાવવામાં આવે અને એના પર બારીકાઈથી દૂરથી નજર રાખવામાં આવે, તો અથવા! તેઓને પ્રેમથી સમજાવવામાં આવે અને વારંવાર ભૂલ કરે તો જ દંડ આપવામાં આવે છે. રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીએ પોતાની માની આજ્ઞાથી વિદેશમાં પણ સ્વાનુશાસન રાખ્યું. તેમના મિત્રોના કહેવા છતાં પણ તેઓએ અનુશાસનનો ભંગ ન કર્યો. તેમણે જીવનભર અનુશાસનમાં રહીને કાર્યો કર્યાં અને હંમેશાં સફળતા મેળવી. અનુશાસન ભંગ થાય ત્યારે તેઓ પોતે વ્રત રાખીને અથવા મૌન રહીને પોતાને શુદ્ધ કરતા. પૂર્વ પ્રધાનમંત્રી લાલબહારદુર શાસ્ત્રીનું સમગ્ર જીવન અનુશાસનની આગવી મિશાલ છે. એમણે જે નિયમો પોતાના માટે જાળવી રાખ્યા હતા, એનું જ પાલન તેઓની પત્ની અને બાળકો કરતાં હતાં. કોઈની હિંમત ન હતી કે કોઈ અનુશાસન ભંગ કરે!

એમના જીવનની એક મજેદાર ઘટના છે. શાસ્ત્રીજી રાતનું ભોજન પરિવારની સાથે જ લેતા હતા. એમને રસગુલ્લા ખૂબ જ પ્રિય હતા. ભોજનમાં અંતમાં બધાને એક એક રસગુલ્લો તેઓ પોતાના હાથે આપતા હતા. એમનું કોઈપણ બાળક જો ભૂલ કરતું, તો રાતના ભોજન પછી એને રસગુલ્લો આપવામાં આવતો નહીં, એનાથી એને પોતાની ભૂલનો અહેસાસ થતો. તે પોતાની ભૂલ માટે માફી માંગતો અને ભવિષ્યમાં પણ એવું નહીં થાય એની ખાતરી આપતો, ત્યારે એને ફરીથી રસગુલ્લો આપવામાં આવતો.

અનુશાસન-પાલનની આ એમની પોતાની રીત હતી. અનુશાસન બદ્ધ જીવન અપનાવીને શાંતિકુંજ, હરિદ્વારના સંસ્થાપક પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્યએ અદ્‌ભુત શક્તિ અને દિવ્યતા મેળવી. એક સાધારણ માનવીથી તેઓ મહામાનવ બની ગયા. મધ્ય રાતે એક વાગ્યાથી સવારના પાંચ વાગ્યા સુધી સતત ચાર કલાક દરરોજ ગાયત્રી-જાપ કરવો એ એમની દીનચર્યાનું એક અંગ હતું. એમની આ ચર્યામાં ક્યારેય કોઈ વિઘ્ન નથી આવ્યું. ભલે એમની સામે ગમે તેવી વિષમ પરિસ્થિતિઓ કેમ ન આવી હોય! એ રીતે એમણે ૨૪-૨૪ લાખના ૨૪ ગાયત્રીપુનર્રુચ્ચારણ કર્યા અને ગાયત્રી સાક્ષાત્કાર કર્યો. તેઓ ગાયને જવ ખવડાવીને એના છાણમાં જ જવના દાણા નીકળતા હતા, એને સાફ કર્યા વિના એની રોટલી બનાવતા હતા અને ગાયની છાશથી ખાતા હતા. આ વ્રત એમણે આખું જીવન નિભાવ્યું.

આવા તપસ્વીને પ્રણામ છે. ધન્ય છે એમનું અનુશાસન. આપણે અનુશાસનના મામલામાં પ્રકૃતિ પાસેથી પણ પ્રેરણા લઈ શકીએ છીએ. પ્રકૃતિ અનુશાસનનું જીવંત રૂપ છે, સૂર્ય-ચંદ્ર અને તારાઓનું સમયે નીકળવું. અસ્ત થવું, ઋતુઓનું સમય પર આવવું, પશુ-પક્ષીઓની ક્રિયાઓ વગેરે આવાં ઉદાહરણો છે. જેમાં પગલે-પગલે અનુશાસનનાં દર્શન થાય છે. આપણાથી તો પશુ-પક્ષી શ્રેષ્ઠ છે, જે સ્વાનુશાસનમાં રહે છે. મનુષ્યનું કોઈ કાર્ય કરવાનો સમય નિશ્ચિત નથી. પશુ-પક્ષીઓની પ્રજનન ઋતુ નિશ્ચિત છે. તેઓ ભૂખ લાગે તો જ ખાશે, પેટ ભરાઈ ગયા પછી તમે એને ખવડાવવાની ગમે તેટલી કોશિશ કરશો તો પણ તે પોતાનું મોં ફેરવી લેશે.

ચોક્કસ સમયે સૂઈ જશે, જાગશે. તે ક્યારેય બીમાર પડતા નથી. આપણે પ્રકૃતિ પાસે અનુશાસન શીખવું પડશે, ત્યારે જ આપણે આપણા જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકીશું.

જો આપણે આપણા જીવનમાં સફળતાનાં ઉચ્ચ શિખરો સર કરવા હોય તો આપણે આપણા પૂર્વજો, પ્રકૃતિ વગેરે પાસેથી શિક્ષણ મેળવીને અનુશાસનના પાઠ શીખવા પડશે. આપણાથી ઉંમરમાં નાનો માણસ પણ આપણને અનુશાસન શીખવી શકે છે. નચિકેતા, ધ્રુવ, પ્રહ્લાદ, એકલવ્ય, શુકદેવ, વામન જેવાં વૈદિક-પૌરાણિક પાત્રો આપણાં પ્રેરણાસ્રોત બની શકે છે. સ્વાનુશાસનમાં રહીને આપણે આપણને સુધારીને આપણું અને આપણા દેશનું ભલું કરી શકીએ છીએ. અનુશાસન આપણી સફળતાને નિશ્ચિત કરવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવી શકે છે.

જો આપણે આપણા જીવનમાં સફળતાનાં ઉચ્ચ શિખરો સર કરવા હોય તો આપણે આપણા પૂર્વજો, પ્રકૃતિ વગેરે પાસેથી શિક્ષણ મેળવીને અનુશાસનના પાઠ શીખવા પડશે.

૨૭

વિનમ્રતા અને શિષ્ટતા દૈવી ગુણ છે

વિનમ્રતા અને શિષ્ટતા કોઈપણ વ્યક્તિના એવા ગુણ છે, જેનો આશ્રય લઈને એ કપરામાં કપરી પરિસ્થિતિના સંકટને પણ સરળતાથી ટાળી શકે છે. આ બે એવાં આભૂષણ છે, જે અન્ય ગુણોની બધી મૂડી ખર્ચ થઈ જાય ત્યારે આફતના સમયે એને કામ આવીને એને સહાય આપે છે. આનાથી તમે વિરોધીઓને પણ પોતાના બનાવી શકો છો. જો તમે તમારા ટીકાકારો, શત્રુઓની આક્રમકતાનો જવાબ નમ્રતાથી આપશો, તો એ તમારી સામે તો નહીં; પણ એ તમારી પીઠ પાછળ એક દિવસ તમારી પ્રશંસા અવશ્ય કરશે.

એક છોકરાની માતા પોતાના સોતેલા પુત્રની સાથે ખૂબ જ દુર્વ્યવહાર કરતી હતી. એને ખૂબ જ ખરું-ખોટું સંભળાવતી એને ક્યારેક ક્યારેક મારવા માટે પણ તૈયાર થઈ જતી, પરંતુ એ એને કંઈ કહેતો નહોતો. માત્ર આંખોમાં આંસુ રાખીને માથું નીચું રાખતો. એટલે એ કહેતી – "કેમ! તારા મોઢામાં જીભ નથી કે શું? બહેરો મૂંગો છે?" આ વાત સાંભળી તે માત્ર એટલું જ કહેતો – "મા! તમે મારા સારા માટે જ કહો છો. હું ખૂબ જ ભૂલો કરું છું." આ વાત સાંભળીને એ પોતાના પગ પછાડતી બહાર નીકળી જતી. જ્યારે એ પોતાના સગા બાળકને કંઈ કહેતી, તો એ એને વાત-વાતમાં તોછડાઈમાં જવાબ આપી દેતો. એ લોહીનો ઘૂંટડો પીને ચૂપ રહી જતી.

જ્યારે પણ એ પોતાની પરિચિત સહેલીઓ સાથે બેસતી, ત્યારે પોતાના સોતેલા છોકરાની પ્રશંસા કરતા કહેતી કે એણે આજ સુધી મને ક્યારેય સામો જવાબ નથી આપ્યો, જ્યારે મારા છોકરા નાલાયક પાક્યા છે.

આપણા સંસ્કૃત ગ્રંથોમાં વિનમ્રતાની પ્રશંસા કરતા કહેવામાં આવ્યું છે કે,

विद्या ददाति विनयम्, विनयाद्याति पात्रताम्

(વિદ્યા વિનય આપે છે અને વિનય પાત્રતા આપે છે.)

વિદ્યાસંપન્ન વ્યક્તિ વિનમ્ર બની જાય છે, જેમ કે ફળવાળા વૃક્ષ ફળ આવતા ઝૂકી જાય છે; કારણ કે લોકો એનો સદુપયોગ કરી શકે. વિનમ્ર

વ્યક્તિઓમાં સદ્ગુણોને ગ્રહણ કરવાની યોગ્યતા આવી જાય છે. પરંતુ આજકાલ તો આ વાક્યને ઊંધું જોવા મળે છે. જરૂરી નથી કે વિદ્યાસંપન્ન વ્યક્તિ વિનમ્ર હોય જ! એ ઉદ્ધત પણ હોઈ શકે છે અને સફળતા પણ અપાવી શકે છે. એક વિનમ્ર અને શિષ્ટ વ્યક્તિને મૂર્ખ સમજીને એની હાંસી કરી શકે છે અને એનાથી પોતાની મૂર્ખાઈ સીધી કરી શકે છે. પરંતુ વિનમ્ર અને શિષ્ટ વ્યક્તિઓના સદ્ગુણોનું સત્ય આખરે બધાએ માનવું પડે છે.

પુરાણોમાં ભૃગુ ઋષિની એક કથા આવે છે. એકવાર ભૃગુ ભગવાન વિષ્ણુને મળવા ક્ષીરસાગર ગયા. એમણે જોયું કે ભગવાન શેષ-શય્યા પર બિરાજમાન છે અને માતા લક્ષ્મી એમના પગ દાબી રહ્યા છે. ભૃગુએ જ્યારે આ દૃશ્ય જોયું, તો માયાવશ એમણે ભગવાનને ખોટા સમજીને કહ્યું – "હું જે વિષ્ણુની પૂજા કરું છું એ તો કામી છે, જે એક સ્ત્રી પાસે પોતાની સેવા કરાવી રહ્યા છે." ક્રોધમાં આવીને એમણે ભગવાનની છાતી પર લાત મારી દીધી. ભગવાને એમના પગ પકડીને કહ્યું – "ઋષિવર! તમારા પગમાં ચોટ તો નથી આવીને; કેમ કે મારું વક્ષસ્થળ વ્રજથી પણ કઠોર છે અને તમારા પગ ખૂબ કોમળ છે."

કવિ રહિમદાસજીએ આ ઘટનાનો ઉલ્લેખ કરતા પોતાના એક દુહામાં કહ્યું છે:

"का रहीम हरि को घट्यो जो भृगु मारी लात"

(રહીમદાસજી કહે છે કે ભગવાન શ્રી હરિનું શું ઘટી ગયું, જો ભૃગુઋષિએ એમને લાત મારી દીધી.)

ભગવાન વિષ્ણુની વિનમ્રતા સમક્ષ ભૃગુ પાણી-પાણી થઈ ગયા અને એમણે ક્ષમા માંગી. ભગવાન વિષ્ણુ ક્રોધિત થઈ જાત તો ઋષિના ક્રોધાગ્નિમાં એમનો ક્રોધ ઘીનું કામ કરત.

આ જ કથાનો બીજો ભાગ પણ છે. ઋષિની અશિષ્ટતા જોઈને લક્ષ્મીજી બોલ્યા – "ભૃગુ! તમે મારા પતિનું અપમાન કર્યું છે. આજથી હું બ્રાહ્મણો પાસે નહીં જાઉં." આ વાત પર ક્રોધિત થઈને ભૃગુએ કહ્યું – "હું એક એવો ગ્રંથ રચી જઈશ કે જે કોઈ બ્રાહ્મણ પાસે આ ગ્રંથ હશે, એ ક્યારેય ગરીબ નહીં રહે." ઋષિવરે ત્યારે 'ભૃગુસંહિતા'ની રચના કરી.

કોઈપણ વ્યક્તિના ક્રોધાગ્નિને માત્ર વિનમ્રતાના શીતળજળથી શાંત કરી શકાય છે. ક્રોધથી તો ક્રોધ જ ભડકે છે.

વિનમ્રતા અને શિષ્ટતાથી પારકા પણ પોતાના બની જાય છે. આપણી વાણીથી જ આપણો શિષ્ટાચાર પ્રકટ થાય છે અને વિનમ્રતા દેખાય છે.

એટલે વાણી પર સંયમ ખૂબ જ જરૂરી છે. પ્રિય બોલવાથી બધાં પ્રાણીઓ પ્રસન્ન થાય છે. પ્રિય બોલવાવાળાના પ્રત્યેક હાવભાવમાં શિષ્ટાચારની ઝલક જોવા મળે છે, જે એને બધાથી અલગ બનાવે છે. એ પોતાના મૌનથી જ ઘણુ બધું કહી શકે છે, જેનાથી બીજી વ્યક્તિ પ્રભાવિત થયા વિના નથી રહી શકતી.

प्रिय वाक्य प्रदानेन सर्वे तुष्यन्त जन्तवा:।

तस्माद् तदैव वक्तव्यं वचने का दरिद्रता॥

વિનમ્ર બનવા માટે વાણીની સંપન્નતા ખૂબ જ કામ આવે છે. શુભ વચનો બોલવામાં કંજુસાઈ ન કરવી જોઈએ, કેમ કે દરેક વ્યક્તિ પ્રિય બોલવાથી પ્રસન્ન થાય છે. જો બીજી વ્યક્તિઓ સાથે સારો વ્યવહાર કરશો, એનું સન્માન કરશો, એની સાથે શિષ્ટાચારથી વર્તશો, વિનમ્ર બનશો તો લાખ વિરોધી હોવા છતાં એક દિવસ એનો અંતરાત્મા એને ધિક્કારશે અને એ તમારી સામે નતમસ્તક બની જશે. આપણો વ્યવહાર એક દર્પણ છે, જે આપણને આપણી સચ્ચાઈ બતાવે છે. જો આપણે ઇચ્છીએ કે બીજી વ્યક્તિઓ પણ આપણી સાથે શિષ્ટાચારથી વર્તે, વિનમ્રતા દાખવે તો આપણે પણ એમની સાથે એવો જ વ્યવહાર કરવો પડશે. વિનમ્રતા એ ગુણ છે, જેની આગળ ક્રૂરમાં ક્રૂર વ્યક્તિ પણ આત્મસમર્પણ કરી દે છે.

ભગવાન બુદ્ધ એકવાર જંગલમાં ક્યાંક જઈ રહ્યા હતા. એ માર્ગમાં ડાકુ અંગુલીમાલનો ખૂબ જ આતંક હતો. ભગવાન બુદ્ધને લોકોએ એ માર્ગે જવાની ના પાડી, પરંતુ તેઓ માન્યા નહીં. ડાકુ અંગુલીમાલ પોતાના શિકારને મારીને એની આંગળીઓ કાપી લેતો હતો અને એની માળા બનાવીને પોતાના ગળામાં પહેરતો હતો. ભગવાન બુદ્ધ નિર્ભય બનીને એ રસ્તા પર આગળ વધતા ગયા. એમનો ભેટો અંગુલીમાલ સાથે થયો. અંગુલીમાલ આક્રમક બનીને એમની તરફ આગળ વધ્યો. ત્યારે જ બુદ્ધે કહ્યું – "અંગુલીમાલ!" વિનમ્રતા એમના ચહેરા પર ટપકી રહી હતી. એમણે એની આંખોમાં આંખ પરોવીને કહ્યું અને એનો હાથ ત્યાં જ જકડાઈ ગયો. તે તલવાર ફેંકીને એમના ચરણોમાં આવી ગયો.

ભગવાન બુદ્ધની વિનમ્રતા આગળ એક ક્રૂર ડાકુ નતમસ્તક બની ગયો અને હંમેશને માટે તેઓનો શિષ્ય બની ગયો.

વિનમ્ર અને શિષ્ટ વ્યક્તિ પોતાના વિરોધીઓ અને શત્રુઓની પણ ધૃણા નથી કરતો; કેમકે એના મનમાં કોઈની સામે બદલો લેવાની કે દ્વેષ કરવાની ભાવના નથી હોતી. તે પ્રમાદાન દેવામાં માને છે. એ માને છે કે બધું

પરિસ્થિતિ અનુસાર બની રહ્યું છે. એ દરેક વાત મનોવૈજ્ઞાનિક પાસું જોઈને એનું સમાધાન કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

અમેરિકાના રાષ્ટ્રપતિ અબ્રાહમ લિંકનના ઘણાબધા વિરોધીઓ હતા, જે વાતવાતમાં એમની ટીકા કરવામાં અને એમને નીચા બતાવવાની કોશિશો કરતા, પરંતુ લિંકન પર આ વાતની કોઈ અસર ન થતી. તે પોતાની વિનમ્રતા, કોમળ વ્યવહાર અને શિષ્ટાચાર જેવા અમુલ્ય ગુણોથી એમના દિલ જીતવાની કોશિશ કરતા. જો એમનો વિરોધી યોગ્ય હોય, તો તેઓ એની પ્રશંસા કરતા અને એનું સન્માન કરતા. તેઓ એને યોગ્ય પદ પણ આપતાં. એમના વિરોધીઓ એમના આ ગુણની પણ દબાયેલી વાણીએ પ્રશંસા કરતા હતા.

તમે કવિતાની એ પંક્તિ તો સાંભળી હશે –

जो ताकूं कांटे बुवे, वाय बो तूं फूल

જે તારા માર્ગમાં કાંટા પાથરે, એના માટેનું ફૂલ રોપ આજ શિખામણ વિનમ્ર વ્યક્તિ આપે છે. એ કાંટાથી કાંટો નથી કાઢતા. એમના વિરોધી પોતાનું કામ કરે છે, અને તેઓ પોતાનું! જ્યારે તેઓ પોતાની દુષ્ટતા નથી છોડી શકતા, તો વિનમ્ર વ્યક્તિ પોતાની કોમળતા કેવી રીતે છોડી શકે છે?

ગાંધીજીને એક વ્યક્તિએ થપ્પડ મારી, તો એમણે પોતાનો બીજો ગાલ પણ એ તરફ કરી દીધો અને કહ્યું કે આના પર પણ મારો. બીજા ગાલ પર મારીને છતાં તે પાછો ન હટ્યો. જો કોઈ સંવેદનશીલ વ્યક્તિ હોત, તો બીજા ગાલ પર થપ્પડ મારવામાં એનો અંતરાત્મા કંપી ઊઠત. પરંતુ ક્યારેક ક્યારેક આવી વિનમ્ર વ્યક્તિને લોકો ડબ્બો, કાયર, મૂર્ખ વગેરે સમજે છે, ત્યારે જ તો ગાંધીજીની વાતથી વિપરીત નેતાજી સુભાષચંદ્ર બોઝે કહ્યું હતું – "જો કોઈ મારા એક ગાલ પર થપ્પડ મારે તો હું એના ગાલ પર મુક્કો મારીને એનું જડબું તોડી નાખીશ."

પરંતુ ગાંધીગીરીનું જ સત્ય આજ દુનિયા માને છે. વિનમ્રતાની આગળ કઠોરતાની આત્મા પણ કંપી ઊઠે છે.

વિનમ્ર વ્યક્તિ અહંકારશૂન્ય બની જાય છે. તે પ્રકૃતિના બધાં પ્રાણીઓમાં સમભાવ જુએ છે. એની અહંકારશૂન્યતા જ એને બધે સન્માનને પાત્ર બનાવે છે. સન્માન મેળવવા છતાં એનામાં ઘમંડ નથી આવતો, પરંતુ એ પહેલાંથી વધારે વિનમ્ર બને છે. એ બધાની ભલાઈ માટે પ્રાર્થના કરે છે. એ વૈશ્વિક પ્રાણી બની જાય છે અને આ સમગ્ર પૃથ્વીને પોતાનું કુટુંબ માને છે.

મહાત્મા ગાંધીને જ્યારે નથુરામ ગોડસેએ ગોળી મારી ત્યારે ગાંધીજીએ એના વિશે કહ્યું હતું – "આને સજા ન આપતા."

જ્યારે ઈશા મસીહને ક્રોસ પર લટકાવવામાં આવ્યા, ત્યારે એમણે ગોડને પ્રાર્થના કરી.

"Forgive them O Lord! Because they dont know what they are doing? "

(હે ઈશ્વર! એમને માફ કરી દેજે કારણ કે તેઓ એ નથી જાણતા કે તેઓ શું કરી રહ્યા છે?)

વિનમ્રતાની આ સર્વોચ્ચ સીમા છે. વિનમ્રતા દૈવી ગુણ વિકસિત કરે છે અને વ્યક્તિને માનવીય ધરાતલથી ઊંચે ઉઠાવીને એમાં દેવત્વ જગાડે છે.

કોમળ વ્યક્તિ ધીર-ગંભીર હોય છે, તે સાગર જેવાં હોય છે, જેમાં કેટલીય નદીઓનું જળ સમાઈ જાય છે, છતાં પણ તે પોતાની સીમા નથી ઓળંગતા. એમાં અસંખ્ય રત્નો હોય છે, પરંતુ એની ઊંડાઈને કોઈ જાણી શકતું નથી, જોકે અશિષ્ટ અને કઠોર વ્યક્તિ નાની-નાની વરસાદી નદી-નાળાઓની જેમ હોય છે, જે પોતાની સીમાઓ ઓળંગી જાય છે.

વિનમ્ર વ્યક્તિઓની હાલ-ચાલ વિનમ્ર પગલાંવાળી હોય છે. એમાં સ્થિરતા રહે છે, એમની કોઈપણ ક્રિયામાં ગભરાટ નથી હોતો. ચહેરા પર શાંતિ અને મુસ્કાન એમની ઓળખાણ હોય છે. તેઓ પાયાની ઈંટ જેવા હોય છે. જે લોકોની નજરોથી દૂર હોવા છતાં પોતાનું કામ પ્રચાર વિના કરવાનું પસંદ કરે છે. તેઓ તકવાદી નથી હોતા, શબ્દ-સંતુલન તેઓની ઓળખાણ હોય છે. તેઓ ચુપચાપ રહીને પોતાનું કામ કરવાનું પસંદ કરે છે. એક વિદ્વાન અનુસાર – "કોઈપણ વ્યક્તિનો સુસંસ્કૃત વ્યવહાર અને બધાને પોતાના બનાવવાની ક્ષમતા એના વિનમ્ર અને કોમળ હોવાનું પ્રમાણ છે. તે પોતાની સીમાઓને ઓળખે છે અને ક્યારેય પણ લક્ષ્મણરેખા નથી ઓળંગતો."

એક સજ્જન રેલગાડીમાં મુસાફરી કરી સ્ટેશન પર ઊતર્યા અને "કુલી-કુલી" બોલવા લાગ્યા. પરંતુ કોઈ કુલી આવ્યો નહીં. અચાનક એમણે સામે લુંગી બાંધેલી એક વ્યક્તિ દેખાઈ. એમણે એને કહ્યું કે એ એનો સામાન સ્ટેશનની બહાર ઓટો રિક્ષામાં રાખી દે. ઉત્તેજીત થયા વિના એ લુંગીવાળાએ જવાબ આપ્યો – "શ્રીમાન! હું આ ટ્રેનનો પ્રથમ શ્રેણીનો યાત્રી છું. તમે તપાસો, કોઈ કુલી તમને ચોક્કસ મળી જશે." આટલું કહીને એ ટ્રેનના એ.સી.વાળા ડબ્બામાં ચડી ગયો. એની વિનમ્રતા અને શિષ્ટ-કોમળ વ્યવહારથી એ સજ્જન પ્રભાવિત થયા વિના ન રહી શક્યા. એની

જગ્યાએ બીજો કોઈ વ્યક્તિ હોત તો કહેત – "શું હું તને કુલી દેખાઉં છું? દેખાતું નથી શું?" પરંતુ લુંગીવાળા સજ્જનને એકદમ આસાનીથી પોતાના ક્રોધ પર કાબૂ મેળવીને અપ્રિય સ્થિતિને ટાળી દીધી.

વિનમ્ર વ્યક્તિ ક્રોધી નથી હોતા, ક્રોધ આવે ત્યારે તેઓ એને પી જાય છે. તેઓ ઝઘડાને ટાળી દે છે. વિનમ્ર વ્યક્તિમાં અપાર ધીરજ હોય છે. તેઓની સહનશક્તિ સારી હોય છે. તેઓ પોતાની વિનમ્રતા અને સહનશીલતાને કારણે ક્રૂર અને હઠી વ્યક્તિઓને ઝુકાવવામાં સફળ થાય છે.

વિનમ્ર વ્યક્તિ ક્રોધી નથી હોતા, ક્રોધ આવે ત્યારે તેઓ એને પી જાય છે. તેઓ ઝઘડાને ટાળી દે છે.

નિથાઈ અને મથાઈ બે ભાઈ હતા. ખૂબ જ ઉદંડ અને ક્રૂર સ્વભાવના! ભગવાનભજનમાં તેઓનું મન નહોતું લાગતું અને તે સારા માણસોને હેરાન કરતા હતા. જ્યાં ત્યાં ફરવું, ઘણુંબધું ખાવું અને લોકોને પોતાની શારીરિક શક્તિથી હેરાન કરવા. આ જ તેઓની દીનચર્યા હતી. એમના ગામમાં એકવાર એક વૈષ્ણવ સંત આવ્યા. એમણે જ્યારે નિથાઈ-મથાઈ વિશે સાંભળ્યું, તો એમને ભગવાનભજનમાં લાવવાનો સંકલ્પ કરી લીધો. તેઓ જ્યારે એ દુષ્ટોની પાસે જઈને કહેતા – હરિ બોલ ત્યારે તેઓ એમને ગાળો દેતા, તેઓને મારવા દોડતા, પરંતુ સંતના પ્રયત્નો ચાલુ રહ્યા. એકવાર તો હદ થઈ ગઈ. જ્યારે તેઓ એમને હરિ બોલ, હરિ બોલ, હરિ બોલ કહી રહ્યા હતા. ત્યારે એમણે એક ભારે ઘડો એમના માથા પર મારી દીધો. જેનાથી તેઓનું આખું શરીર લોહીલુહાણ બની ગયું, ત્યારે એ સંતે તેઓને પકડીને પોતાની છાતીએ વળગાડી લીધા અને હરિ બોલ, હરિ બોલ કહેવા લાગ્યા. અચાનક નિથાઈ-મિથાઈ જેવા દુષ્ટોનું હૃદય પરિવર્તન થયું અને તેઓ હરિ બોલ, હરિ બોલ કહેતા નાચવા લાગ્યા અને પછી મહાન સંત બન્યા.

એ સંત પુરુષની વિનમ્રતા, અપાર ધૈર્ય, સાહસ, સંકલ્પશક્તિને કારણે નિથાઈ-મિથાઈ જેવા દુષ્ટોનું હૃદય પરિવર્તન થઈ ગયું.

અશિષ્ટ અને કઠોર વ્યવહારનું પરિણામ ક્યારેય સુખદ આવતું નથી. એનાથી પોતાનું મન-શરીર તો વિકારગ્રસ્ત થાય જ છે, બીજાને પણ એનાથી નુકસાન થાય છે. તેઓ પણ પ્રતિક્રિયારૂપે એવો જ વ્યવહાર કરવા લાગે છે. આ વ્યવહાર આકર્ષણની જગ્યાએ વિકર્ષણ પેદા કરે છે અને વ્યક્તિમાં સકારાત્મક ઊર્જાનું સ્તર ધીમે-ધીમે ઓછું થતું જાય છે. પોતાના

વ્યક્તિત્વમાં ચુંબકીય બળ પેદા કરવા અને પોતાની સકારાત્મક ઊર્જાનું સ્તર પૂર્વવત્ જાળવી રાખવા અથવા એમાં વૃદ્ધિ કરવા માટે આપણે વિનમ્ર બનવું જ પડશે. એનાથી આપણને શિષ્ટ અને સુસંસ્કૃત નાગરિકની ઓળખાણ મળશે. આપણે આપણી ઓળખાણ એક એવા શિષ્ટ વ્યક્તિના રૂપમાં કરવાની છે, જે રાગ-દ્વેષ રહિત, ઈર્ષા-કટુતાને ત્યાગવાવાળો, લોભ-દંભ-ક્રોધથી સદા દૂર રહેવાવાળો, પરોપકારી અને બધાનું ભલું ઇચ્છવાવાળો હોય.

માત્ર પોતાના સુધી સીમિત રહેવાવાળો, સ્વાર્થી, પાખંડી વ્યક્તિ સાચા અર્થમાં વિનમ્ર ન હોઈ શકે. એના માટે આપણે પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે સંવેદનશીલ બનવું પડશે. એનાં દુ:ખ-દર્દો, સારા-ખરાબ દિવસોમાં એનો સાથ આપવો પડશે, ત્યારે જ આપણે વિનમ્ર અને કોમળ બની શકીશું.

પરંતુ આજકાલ આ સંક્રમિત યુગમાં વિનમ્રતા, કોમળતા અને શિષ્ટતાને લોકો ઋણાંક આપે છે. આવી વ્યક્તિઓને મુર્ખ સમજીને બીજા તેઓની હસી-મજાક કરે છે. આ જમાનો આતંકવાદનો છે, એટલે દરેક વ્યક્તિ શકના દાયરામાં છે. પોતાના કામથી કામ રાખવાવાળા માણસને પસંદ કરવામાં આવે છે. જો તમે વિનમ્ર અને શાલીન બનવાની કોશિશ કરશો, તો લોકો તમારી તરફ શકની સોય ફરવશે, પરંતુ સચ્ચાઈ એક દિવસ લોકોની આંખો ખોલી દે છે. તમે તમારું કામ કરતા રહો.

૨૮

નાની-નાની વાતોની અવગણના હાનિકારક છે

વ્યક્તિના જીવનમાં નાની-નાની વાતો ખૂબ જ મહત્ત્વ ધરાવે છે. એની ઉપેક્ષા કરવાથી એના પર મોટું સંકટ આવી શકે છે. આપણે એના પર ધ્યાન આપતા નથી અને પોતાની બેદરકારીને કારણે આપણું કામ બગાડીએ છીએ.

બીજ નાનું જરૂર છે; પરંતુ એમાં વિશાળ વૃક્ષ છુપાયેલું હોય છે. આપણે એને જમીનમાં વાવી તો દીધું, પરંતુ એના વિકાસ માટે જરૂરી પાણી, પ્રકાશ, હવા, ખાતર વગેરેનું ધ્યાન ન રાખીએ તો એ કસમયે કરમાઈ જશે. એક બાળક છે; છે તો એ નાનો અમથો, પરંતુ મા એની કેટલી સંભાળ રાખે છે! પાણી તરફ તો નથી જઈ રહ્યો. આગને તો નથી અડકી રહ્યો, વીજળીને તો નથી પકડી રહ્યો, મોઢામાં કોઈ એવી વસ્તુ તો નથી નાખી રહ્યો ને.. કોણ જાણે કેટલી નાની-નાની વાતો છે, જેનો દરેક સમયે ખ્યાલ રાખીને એ એને મોટો કરી શકે છે. જો મા નાની-નાની વાતોની ઉપેક્ષા કરવા લાગે તો બાળકનો વિકાસ શક્ય નથી.

એક ફિલ્મ તમે જોઈ, તમને ખૂબ જ પસંદ આવી. તમે એને સંપૂર્ણતામાં જોઈ, પરંતુ તમે ક્યારેય વિચાર કર્યો કે એને સફળ બનાવવામાં નાનામાં નાના કાર્યક્રમોનું કેટલું યોગદાન છે? તમે તો ફિલ્મના હીરો-હીરોઈન અને નિર્દેશકની પ્રશંસા કરશો. જો ફિલ્મ નિર્માણમાં સહયોગી કોઈપણ નાનો કાર્યકર્તા પોતાની જવાબદારી સારી રીતે ન નિભાવે તો ફિલ્મનું આ રૂપ તમારી સમક્ષ આવી શક્યું હોત ખરું?

જો આપણે રેતીના નાના-નાના કણોના યોગદાનને નકારી દઈએ તો, પર્વતની કલ્પના થઈ શકે ખરી? ટીપાંના અસ્તિત્વને નકારીને મહાસાગરના આકારનું વર્ણન નથી કરી શકાતું. આપણે આપણા જીવનમાં નાની વસ્તુઓનું મહત્ત્વ સમજવું જ પડશે.

એકવાર પૂર્વ પ્રધાનમંત્રી લાલબહાદુર શાસ્ત્રી પાકિસ્તાન યાત્રા પર ગયા. તેઓ કદમાં નાના હતા, પરંતુ તેઓના ગુણો ખૂબ જ મોટા હતા. પાકિસ્તાનના શાસક લિયાકત અલી ખાન સાત ફૂટના જવાન હતા. જ્યારે બન્ને એકબીજાની નજીક ગયા, તો ખાન સાહેબ એમના કદને જોઈને અનાયાસ હસી પડ્યા અને કટાક્ષમાં બોલ્યા – “શાસ્ત્રીજી, મારી સામે તમે

ખૂબ જ નાના એવા દેખાવ છો." ખાન સાહેબે વિચાર્યું. શાસ્ત્રીજી નિરુત્તર બનીને આડુંઅવળું જોવા લાગશે. પરંતુ શાસ્ત્રીજી ધીમેથી બોલ્યા – "ત્યારે જ તો તમે માથું નીચું રાખીને વાત કરી રહ્યા છો. અને હું માથું ઊંચું રાખીને વાત કરી રહ્યો છું."

વાસ્તવમાં શાસ્ત્રીજીનું નાનું કદ એ સમયે એમના માટે ગર્વનો વિષય બની ગયું હતું.

તમે કીડીને જોઈ હશે. તે એક-એક દાણો ભેગો કરે છે અને પોતાના દરમાં ખાદ્યસામગ્રી એકઠી કરે છે. તરસથી મરતા માણસના મોઢામાં પાણીના બે ટીપાં અમૃતનું કાર્ય કરશે. ભૂખ્યા માણસ માટે તમારી બેકાર-વાસી રોટલી પણ સંજીવનીનું કાર્ય કરે છે.

ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું છે – "મનુષ્યને કોઈપણ કાર્ય કરતી વખતે એના પર પૂરી તાકાતથી તૂટી પડવું જોઈએ નાનાં-નાનાં કાર્યોની ઉપેક્ષા કરવી અથવા એને હલકી રીતે લેવું એ દુર્બળતા અને મૂર્ખતાની નિશાની છે."

મહાત્મા ગાંધીના જીવનની અનેક ઘટનાઓ છે. જે આપણને શીખવે છે કે નાની વસ્તુઓને પણ સંભાળીને રાખવી જોઈએ. તે કોઈ બેકાર વસ્તુને પણ બેકાર જવા નહોતા દેતા, સમય આવ્યે એનો પણ સદુપયોગ કરી લેતા હતા.

ભારતના સ્વતંત્રતા આંદોલનમાં મહાત્મા ગાંધીના આહ્વાન પર અનેક મહિલાઓએ પોતાનાં આભૂષણો દાન કરી દીધાં. એક સભામાં ગાંધીજીના ભાષણ પછી એક મહિલા પોતાનાં બધાં ઘરેણાં એમની ચાદરમાં નાખીને ચાલી ગઈ. એમના સહયોગીએ આ બાબતને સહજ લીધી. પાછા આવીને જ્યારે એમણે ઘરેણાં જોયાં, તો ખબર પડી કે કાનના એક એરણનો એક નાનો એવો પેચ ગાયબ હતો. ગાંધીજી પરેશાન થઈ ગયા. એમણે પોતાના સહયોગીને તરત જ સામા સ્થળ પર જઈને એને શોધવા માટે કહ્યું. એટલે કે બીજી વ્યક્તિની નજરમાં આ મૂર્ખતાપૂર્ણ કાર્ય હોઈ શકે છે. દાનમાં આવેલા વાછરડાના દરેક દાંતની તપાસ કરશો કે શું? પરંતુ ગાંધીજીને ચેન ક્યાંથી? ઘરેણાંના ઢગલામાં નાના એવા પેચની ચિંતા! સહયોગી ગયા અને તેઓએ પેચને શોધીને લાવ્યા ત્યારે જ ગાંધીજીને ચેન પડ્યું.

એક મહિલા ઘરેલું ખર્ચમાંથી દરરોજ એક રૂપિયો બચાવતી હતી. એણે બચત કર્યા પછી એ રકમને ક્યારેય ગણી નથી. રકમ ધીમે ધીમે જમા થતી રહી. કોઈ કારણવશ એના પતિની નોકરી છૂટી ગઈ. એ એકએક પૈસા માટે તરસવા લાગ્યો. અચાનક એ મહિલાને પોતાની જમા કરેલી રકમ યાદ આવી. એણે જોયું કે એની પાસે આઠ હજાર રૂપિયા છે. એણે એ પોતાના

પતિને આપી દીધી. જેનાથી એણે પોતાનો વ્યાપાર ચાલુ કર્યો અને પછી એ ધનવાન માણસ બની ગયો. એ મહિલાની નાની બચતે જ ખરાબ સમયે એનો સાથ આપ્યો.

આપણે હંમેશાં નાની બાબતો પર ધ્યાન નથી આપતા. તમારી સૂર્યોદય પછી જાગવાની આદત છે. એનાથી તમારી દીનચર્યા બગડી જાય છે. નાની એવી વાત છે, પણ છે મોટા કામની! તમે સૂર્યોદય પહેલાં ઊઠવાનું શરૂ કરી દો. તમારું દરેક કામ સમયસર પૂરું થતું જશે. તમારું સ્વાસ્થ્ય બરાબર નથી રહેતું, તમે સમયસર નાસ્તો, ભોજન વગેરે કરવાનું શરૂ કરી દો, ખાદ્ય પદાર્થોનું ધ્યાન રાખો કે શું, ખાવાનું છે અને શું નથી ખાવાનું! તમારી સ્વાસ્થ્યની વાતો થશે જ, ડૉકટરોના વધારાના ખર્ચાથી પણ બચી જશો. તમારે માત્ર પોતાનામાં પરિવર્તન લાવવાનું છે, નાના એવા સમયને માત્ર સેટ કરવાનો છે બસ!

તમે જ્યારે ખાવાનું ખાવ તો એવું વિચારીને ખાવ કે હું અમૃત ખાઈ રહ્યો છું, મારા શરીરમાં અમૃત પ્રવેશ કરી રહ્યું છે. ત્યારે તમે જોશો કે તમારા સ્વાસ્થ્યમાં ક્રાંતિકારી પરિવર્તન આવી રહ્યું છે. તમારા ચહેરા પર પ્રકાશ-તેજની વૃદ્ધિ થઈ રહી છે.

સાગર (મ.પ્ર.)ના એક સજ્જન છે. પાઠકજી છેલ્લાં બાર વર્ષોથી માત્ર દૂધ અને ફળ તથા ઉકાળેલ શાકભાજી લે છે. મેં જ્યારે એમને સેંથેટિક દૂધના વિષયમાં ઉલ્લેખ કરતા કહ્યું કે યાત્રા દરમિયાન આ સમસ્યાનો સામનો કઈ રીતે કરો છો? તો એમણે નાની એવી વાત કહી – "હું આવો સમય આવે ત્યારે એને પણ શુદ્ધ દૂધની ભાવનાથી પીવું છું. મને એ કંઈ નુકસાન નથી કરતું."

ઘણા લોકોને વાતવાતમાં ગાળ દેવાની આદત હોય છે. ગાળ દેવાવાળી વ્યક્તિ નથી સમય જોતો કે નથી સ્ત્રી-પુરુષ વચ્ચેનો ભેદ સમજતો. એના મોં પર તો ગાળ દરેક સમયે ચડેલી જ હોય છે. ગાળ સિવાય પણ એ કોઈ શબ્દનો વારંવાર ઉપયોગ કરે છે, જેને તકિયા-કલામ કહે છે. એ આ ટેવ છોડી નથી શકતો અને ઘણીવાર પોતાની ખરાબ આદતને કારણે એને નીચું જોવું પડે છે, પરંતુ એ એનાથી સુધરતો નથી.

એ વ્યક્તિ કોઈ મહિલા સાથે વાત કરી રહ્યો છે અને એના મોઢામાંથી એ ગાળ વારંવાર નીકળી રહી છે, તો તમે પરિસ્થિતિની કલ્પના કરી શકો છો. જો નોકરી માટેની વાતચીતમાં એ પોતાની આદત પર કાબૂ ન કરી શક્યો, તો એની પસંદગી ક્યાંય પણ કોઈ પણ પદ માટે નહીં થાય.

એક વ્યક્તિને વાત વાતમાં બહુત અચ્છે બોલવાની આદત હતી. એક સજ્જને જ્યારે પોતાની માના મૃત્યુના સમાચાર સંભળાવ્યા, તો એણે અચાનક કહ્યું : "બહુત અચ્છે!"

ઘણાં બધા લોકોને વાત કરતી વખતે આંખ મીચકારવાની આદત હોય છે. એનાથી તેઓનો આત્મવિશ્વાસ ડગમગી જાય છે. કોઈ અધિકારી કે મહિલા સાથે વાત કરતા જો તે આંખ મીચકારશે તો સ્થિતિ બગડશે જ.

તમારા ગળામાં શુષ્કતા છે. તમે રસ્તા પર જઈ રહ્યા છો, આગળ કોઈ વ્યક્તિ જઈ રહ્યું છે. જો તમે વારંવાર પોતાનું ગળું સાફ કરશો, તો એ એવું સમજશે કે આ મારી મજાક કરી રહ્યો છે. કોઈને સાથે વાતચીત કરતી વખતે જો તમે આ પ્રકારે ગળું સાફ કર્યું તો બીજી વ્યક્તિ તમને એક નજરે ધ્યાનથી જોઈ લેવા મજબૂર થઈ જશે. એને વહેમ પણ પડી શકે છે.

આપણે લોકો વ્યવહારમાં પણ નાની-નાની બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. ક્યારેક-ક્યારેક વ્યક્તિ પોતાની લાગણીમાં વહીને કોઈ વાત કહી તો દે છે, પણ પછી એને ખબર પડે છે કે અરે! આ મેં શું કહી દીધું? તમારા મોઢામાંથી નીકળેલો એક નાનો એવો શબ્દ સંબંધોમાં કટુતા પેદા કરી શકે છે. એટલે શબ્દોને માપી તોલીને જ મોઢામાંથી કાઢવા જોઈએ.

એક નાની એવી ભૂલને લીધે એક મહિલાને પોતાનો જીવ ખોવો પડ્યો. એણે ઑલપેનથી દાંતમાં ફસાયેલાં અન્ન કણોને કાઢવા પ્રયત્ન કર્યો તો એના જડબામાં ઇન્ફેક્શન લાગી ગયું.

થોડા દિવસો પહેલાં હું છાપામાં એક સમાચાર વાંચી રહ્યો હતો કે બ્રિટિશ કમ્પનીઓના અધિકારીઓ શિષ્ટાચાર અને સભ્યતા શીખવા માટે ભારત આવશે; કેમ કે દુનિયાના અન્ય દેશોની તુલનામાં અહીંયાં લોકો વધારે કોમળ, સુસંસ્કૃત અને વ્યવહારિક છે. બ્રિટનમાં કામ કરતા ભારતીયોને જ્યારે બ્રિટિશ લોકો એમના નિતમ્બો પર વારંવાર હાથ મારીને વાત કરે છે અથવા તેઓનું ચુંબન લેવાનો પ્રયત્ન કરે છે; તો તેઓને ખૂબ જ ખરાબ લાગે છે. એટલે કે આ નાની એવી વાત છે બ્રિટિશ લોકો માટે – એકદમ સામાન્ય, પરંતુ આનાથી બ્રિટિશ-ભારતીયોના સંબંધ તણાવગ્રસ્ત બની રહ્યા છે.

પાડોશીઓ સાથે બાળકોને લઈને નાની-નાની વાતોમાં "તું-તું મૈ-મૈ" થાય છે. ક્યારેક ક્યારેક વાત એટલી આગળ વધી જાય છે કે એમની વચ્ચે માથાફોડની નોબત આવી જાય છે. બોલવાનું બંધ થઈ જાય છે, પરંતુ એ લોકો જુએ છે કે બાળકો ફરીથી વાતચીત કરી રહ્યાં છે, એક સાથે રમી

રહ્યાં છે. જો તેઓ થોડી સહનશક્તિથી કામ લે, તો એમની વચ્ચે આ નોબત જ ન આવે.

ઉનાળાના દિવસોમાં ગામડામાં હંમેશાં ભીષણ અગ્નિકાંડ થતા રહે છે. ચૂલા પર ખાવાનું બનાવતી વખતે નીકળેલી ચિનગારી ઘરના છાપરાને સળગાવતા આખા ઘરને પોતાની લપેટમાં લેતા આજુબાજુ ફેલાઈને વિકરાળ સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે. જો થોડી એવી સાવધાની રાખવામાં આવે તો એનાથી બચી શકાય છે. માચીસની એક નાની એવી દીવાસળીમાં મોટામાં મોટી વસ્તુને સળગાવવાની તાકાત છે.

આ પ્રકારે જો આપણે નાની-નાની બાબતોનું ધ્યાન રાખીએ તો જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ.

૨૯

કેટલાંક અન્ય મહત્ત્વનાં પાસાંઓ

(ક) હૃદયની વિશાળતાનો પરિચય આપો.

જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે માનસિક સંકિર્ણતાના સીમિત હેતુમાંથી મુક્ત થઈને હૃદયની વિશાળતાનો પરિચય આપવો પડશે. સંકિર્ણ મનોવિચારોવાળી વ્યક્તિ પ્રગતિશીલ નથી બની શકતો, તે કૂવામાંના દેડકા જેવો હોય છે. માનસિક રૂપે સંકિર્ણ વિચારોવાળા વ્યક્તિની સમસ્ત અંતર્નિહિત શક્તિઓ સંકુચિત બની જાય છે. તે વિકારોનું ઘર બની જાય છે. જેમાં ઈર્ષા, દ્વેષ, અહંકાર, મદ, મોહ, ક્રોધ જેવા દુગુર્ણો આવી જાય છે, જેમાંથી એ જીવનભર નીકળી નથી શકતો. તે દરેક બાબતે શંકા કરે છે. એ ઘાણીના બળદની જેમ સ્વના પરિઘમાં જ ફરતો રહે છે. તે ઘોર નિરાશાવાદી બની જાય છે.

જો આપણે હૃદયની વિશાળતાનો પરિચય આપી બીજા પ્રત્યે સહિષ્ણુ તથા ઉદાર બનીશું, તો આપણને દુનિયા સુંદર લાગવા લાગશે. આપણે વ્યક્તિના ગુણોને જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ. અવગુણ કોનામાં નથી હોતા? ભૂલો કોણ નથી કરતું? કેટલીક બાબતોને ન જોવામાં જ ભલાઈ હોય છે. એટલા માટે ક્ષમા આપતા શીખો. ક્ષમા ખૂબ જ મોટો ગુણ છે, એનાથી તમારામાં મોટાપણું આવશે અને તમારો માનસિક ઉદ્વેગ રોકાશે. તમે શાંત અને શીતળ બનીને તમારું કાર્ય કરી શકશો.

(ખ) અનુભવ સૌથી મોટો શિક્ષક છે .

જીવનમાં જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જરૂરી છે, પરંતુ આપણે એને વ્યવહારિક રૂપમાં પ્રસ્તુત કરવા માટે અનુભવની પ્રયોગશાળામાં ઢાળવું પડે છે. અનુભવ એક શિક્ષક છે, જે આપણને જીવનના સારા અને ખરાબ પ્રશ્નોનું જ્ઞાન આપે છે. એનાથી આપણામાં કોઈપણ વસ્તુની તુલના કરવાની સમજણ વિકસે છે. અનુભવથી આપણે ઘડાઈએ છીએ. એ જરૂર નથી કે દરેક બાબતનો આપણે અનુભવ કરીને જ જોઈએ. બીજાનો અનુભવ શું કહે છે, આપણે એ વિષયમાં પણ વિચાર કરવો પડશે. આપણાથી પહેલાંના લોકો પણ અનુભવનો ભંડાર છે. તેઓ ઘડાયેલા માણસો છે, જેના વાળ તડકામાં સફેદ નથી થયાં! આપણે એના જીવનઅનુભવમાંથી શીખ મેળવવાની છે. સાથે જ આપણા જીવનની પાઠશાળાના અનુભવો પણ યાદ કરવાના છે.

આપણે જૂના અને નવા બંનેનો સાર ગ્રહણ કરવો જોઈએ. આપણો વિવેક આમાં માર્ગદર્શનની ભૂમિકા ભજવી શકે છે. માત્ર લકીરના ફકીર બનવાથી કોઈ લાભ નથી મળતો. આધુનિક યુગની પોતાની અલગ જરૂરિયાતો છે.

જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે પોંગાપંડિત નહીં, પ્રગતિશીલ બનવાનું છે.

જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે પોંગાપંડિત નહીં, પ્રગતિશીલ બનવાનું છે.

(ગ) સંઘર્ષ અને સંકટોથી શું ગભરાવું?

સંઘર્ષ અને સંકટ જીવનનાં આશ્વત સત્યો છે. એ આપણા જીવનમાં આપણી પરીક્ષા લેવા આવે છે. જે રીતે લહેરોના થપાટાથી નાવિક નથી ગભરાતો અને નાવને કિનારે નાંગરી દે છે, એ રીતે આપણે પણ એનાથી ગભરાવું ન જોઈએ. આપણે એનો દૃઢતાપૂર્વક સામનો કરવો જોઈએ. બને છે એવું કે સંકટ આવે ત્યારે આપણો આત્મવિશ્વાસ ડગી જાય છે, આપણામાં નિરાશા ઘર કરી જાય છે. આપણને આપણું ભવિષ્ય અંધકારમય દેખાવા લાગે છે અને આપણે વિષમ પરિસ્થિતિઓથી ગભરાઈને આપણા પ્રયત્નો બંધ કરી દઈએ છીએ. આપણે ભાગ્યવાદી બની જઈએ છીએ. આપણું ધૈર્ય ખૂટી જાય છે. આપણે માનસિક રૂપે અસંતુલિત બનીને યોગ્ય પગલું ભરવાને બદલે ભૂલો કરતા જઈએ છીએ.

સંકટ અને સંઘર્ષ આપણા શત્રુ છે. જે રીતે શત્રુની ચાલોને નાકામ કરવા માટે રણનીતિ બનાવવામાં આવે છે અને એના પર જુસ્સાપૂર્વક અને ઉત્સાહથી આક્રમણ કરવામાં આવે છે. એ જ રીતે પોતાની શક્તિઓને કેન્દ્રમાં રાખીને એક વીરની જેમ પૂરા આત્મવિશ્વાસ સાથે સામનો કરો, તે આપોઆપ મેદાન છોડીને ભાગી જશે.

શક્ય છે કે તમને ક્યારેક એવું લાગે કે તમે હારી રહ્યા છો. જીવન છે તો હારજીત તો આવતી રહે છે. ફરીથી એક નવા યુદ્ધ માટે પોતાને તૈયાર કરો, એક દિવસ જીત તમારી જ થશે.

(ઘ) દેતા શીખો, લેતા નહીં

પરોપકાર બહુ મોટો સદ્‌ગુણ છે. પ્રકૃતિ કરોડો વર્ષોથી નિ:સ્વાર્થ ભાવથી પૃથ્વીના પરના જીવોને પોતાની સંપત્તિ લૂંટાવતી આવી છે. તે બદલામાં એમની પાસેથી કોઈ વસ્તુની અપેક્ષા નથી રાખતી. સાચા સાધુ-

સંતોના જીવન પણ પરમાર્થ માટે જ હોય છે. આપણે આ બધા પાસેથી પ્રેરણા લઈને જીવનને પણ પરોપકારમય બનાવવું જોઈએ. આ નશ્વર શરીર કોઈપણ રૂપે બીજાના કામમાં આવે, તો એનાથી જીવનની સાર્થકતા સિદ્ધ થશે. એટલે બીજાને પોતાની પાસે રહેલી વસ્તુઓ વહેંચતા શીખો, બદલામાં તેઓની પાસેથી કોઈપણ પ્રકારની અપેક્ષા ન રાખો. જેઓ દેવાનું નથી શીખ્યા, તેઓ જીવતા હોવા છતાં પણ મૃતક સમાન છે.

જીવનનો ઉદ્દેશ્ય સ્વાર્થ નહીં, પ઼રમાર્થ હોવો જોઈએ. મર્યા પછી માત્ર ભલાઈ-બૂરાઈ જ સાથે આવે છે. એટલે ત્યાગપૂર્વક ભ઼ોગ કરો. લોકોને પ્રેમ કરો, એમનાં હૃદયમાં સ્થાન મેળવો, એમનાં સુખ-દુ:ખમાં ભાગીદાર બનો. પ્રામાણિંકતાના રસ્તા પર ચાલો, મુશ્કેલીઓ આવશે, લોકો ખોદણી કરશે, પરંતુ ગભરાયા વિના સચ્ચાઈના માર્ગ પર ચાલતા રહો. તમારા જીવનમાં સર્વત્ર આનંદ છવાઈ જશે. તમારી અંદર પણ દૈવી ગુણોની સુગંધ મહોરવા લાગશે.

તમારા જીવનમાં તમે વાસ્તવિક સફળ વ્યક્તિ બની જશો.

(ચ) જોખમ ઉઠાવતા શીખો

પોતાના જીવનમાં જે વ્યક્તિ જોખમ ઉઠાવે છે, તેઓ જ કંઈક કરી શકે છે. જીવન ફૂલોની પથારી નથી, કાંટાઓથી ભરેલો તાજ છે. અહીંયાં ડગલે ને પગલે જોખમ છે. સફળતા માટે ખતરા સાથે ખેલવું જરૂરી છે. તમે સરકસમાં મોતનો કૂવો જોયો હશે, એમાં વાહનચાલકં જીવનને દાવ પર લગાડીને પોતાનાં કરતબો બતાવે છે. પેટ માટે તે જોખમ ઉઠાવી લે છે. એણે સાહસ કર્યું અને તે સફળ થયો.

કોઈપણ કાર્યમાં જોખમને સમજ્યા વિના આપણે શરૂઆત કરતા પહેલાં જ વ્યર્થ શંકાઓથી ઘેરાઈ જઈએ છીએ અને મન વિના પ્રયાસ કરીએ છીએ. એનું પરિણામ સુખદ નથી હોતું.

ઇતિહાસ સાક્ષી છે, જે લોકોએ પોતાના જીવનમાં અભૂતપૂર્વ કાર્યો કર્યાં છે. તેઓ જોખમો સામે લડીને સફળ થયા છે. એમાંથી પ્રેરણા લઈને આપણે હલવાને ચાટવાને બદલે આપણા દાંતોથી અખરોટને તોડવાનો પ્રયત્ન કરવો પડશે.

“મીઠું મીઠું ખાવું અને કડવું કડવું થૂં”ની પ્રવૃત્તિ છોડવી પડશે. જો આપણે સાહસ સાથે – સંપૂર્ણ આત્મવિશ્વાસ સાથે કોઈ મુશ્કેલ જણાતા કાર્યને કરવાનો સંકલ્પ કરીશું, અને એમાં પૂર્ણ તન્મયતાથી લાગી જઈશું તો મુશ્કેલી આપોઆપ લુપ્ત થઈ જશે. પછી આપણને નિષ્ફળતાનો કદરૂપો ચહેરો નહીં જોવો પડે.

(છ) ભૂલોમાંથી પ્રેરણા મેળવો.

અંગ્રેજીમાં કહેવત છે – "To err is human " (ભૂલ કરવી એ માનવ સ્વભાવનું અંગ છે.)

મનુષ્ય ભૂલોથી ભરેલું પૂતળું છે. ભૂલ કોણ નથી કરતું! એ વ્યક્તિ ક્ષમા યોગ્ય નથી, જે ભૂલોમાંથી બોધ લઈને પોતાને નથી સુધારતા. જે ભૂલોનું પુનરાવર્તન નથી કરતા, તેઓ જ સફળ થાય છે. ભૂલ કરીને એને સાચા મનથી સ્વીકારી લેવું અને પોતાના કામમાં ફરીથી પૂરી લગનથી જોડાઈ જવું એ જ સફળ માણસની ઓળખાણ છે.

ભૂલ આપણો શિક્ષક છે, જે આપણને જીવનની શાળામાં શિક્ષણ આપે છે. આપણને સુધારવા માટે તે ક્યારેક ક્યારેક દંડ પણ આપે છે.

એ જરૂરી નથી કે આપણે આપણી ભૂલોમાંથી જ શીખીએ. આપણી બુદ્ધિમતા એમાં જ છે કે આપણે બીજી વ્યક્તિઓની ભૂલમાંથી પણ શીખ મેળવીએ.

જે માણસ પોતાની ભૂલ સ્વીકારી લે છે, એનું હૃદય વિશાળ શુદ્ધ હોય છે. ઈસાઈ ધર્મમાં પોતાનાં પાપો Confession (કન્ફેશન)નો ઉલ્લેખ છે. જેણે પોતાનાં પાપોને કાન પકડીને સ્વીકાર્યાં અને ક્ષમા માંગી, તેઓ દેવતુલ્ય થઈ ગયા.

કેટલાક માણસો અહંકારવશ જાણી જોઈને પોતાની ભૂલ નથી સ્વીકારતા અને પોતાને સાચા સાબિત કરવા ખોટી દલીલોનો આશરો લે છે.

કેટલાક માણસો પોતાની ભૂલ પર જાણી જોઈને પડદો પાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ માટે તેઓ જુઠ્ઠાણાનો આશરો લે છે અને ભૂલ ઉપર ભૂલ કરતા રહે છે.

જો આપણા મન પર ભૂલોની ધૂળ જમા થઈ ગઈ હોય, તો એને તરત જ સાફ કરી પોતાના મન-દર્પણને સાફ કરવું જોઈએ. ભૂલોમાંથી બોધપાઠ લઈને સતત આગળ વધતા રહેવું એ જ સફળ માણસની ઓળખ છે.

જો આપણા મન પર ભૂલોની ધૂળ જમા થઈ ગઈ હોય, તો એને તરત જ સાફ કરી પોતાના મન-દર્પાણને સાફ કરવું જોઈએ. ભૂલોમાંથી બોધપાઠ લઈને સતત આગળ વધતા રહેવું એ જ સફળ માણસની ઓળખ છે.

(જ) બીજા સાથે સારો વ્યવહાર કરો.

આપણો વ્યવહાર આપણા ચરિત્રનું દર્પણ છે. તે પર્વતોમાંથી આવતો અવાજ છે. પર્વતોની વચ્ચે આપણે જેવું બોલીશું એવો જ પડઘો આપણને સંભળાશે. આપણે બીજાની સાથે જેવો વ્યવહાર કરીશું, બીજા પણ આપણી સાથે એવો જ વ્યવહાર કરશે. ભલે બીજા આપણી સાથે સારો વ્યવહાર ન કરે. આપણે એમના પ્રત્યે હંમેશાં પ્રેમની લાગણી જ રાખવી જોઈએ. એ સમયે તમારો દુર્વ્યવહાર અગ્નિમાં ઘીનું કામ કરશે.

કાંટો આપનારને ફૂલ ભેટમાં આપો. ગાંધીગીરીનો આશરો લો. જો કોઈ માણસ આવેશમાં હોય તો કાંતો મૌન થઈ જાવ અથવા એને ધીમા સ્વરમાં પ્રેમથી સમજાવો, એનો આવેશ ઓછો થઈ જશે.

ગાંધીજીને એક સજ્જને હરિજનોને યજ્ઞોપવિત ધારણ કરાવીને ગાયત્રી કરવાના અધિકાર અપાવતા શાસ્ત્રાર્થ ચેતવણી આપી, તો ગાંધીજીએ વિનમ્ર બનીને કહ્યું – “તમે વિદ્વાન છો, હું તમારી સામે મારી હાર કબૂલું છું.” એ સજ્જન નિરુત્તર થઈ ગયા. સદ્‌વ્યવહારમાં સંયમ, મીઠી વાણી, મૌન જેવા ગુણ ખૂબ જ મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

તમે એવું જ વિચારો – “જે જેવું કરશે એવું પામશે” એના વિશે આપણે વિચારી-વિચારીને આપણો સમય અને ઊર્જા કેમ વેડફીએ? પોતાની ભૂલોને સુધારવાનું ચાલુ રાખો. દરેક માણસ પ્રત્યે સદ્‌ભાવ રાખો. બીજાને કામ આવો, દયા દાખવો, ઉપકાર કરો અને એને હંમેશાં માટે ભૂલી જાવ. ઇચ્છા દુ:ખનું કારણ છે. કોઈની પાસે અપેક્ષા ન રાખો. હંમેશાં આનંદમાં રહેવાની કોશિશ કરો. પોતાના વિચારો હકારાત્મક રાખો કે જે પણ થશે એ સારું જ થશે. ભગવાને સંસાર આટલો સુંદર બનાવ્યો છે તો એની દરેક બાબત સુંદર છે. એવી ભાવના રાખો કે પહેલાં બધાનું ભલું, બધાથી છેલ્લે પોતાનું ભલું.

આ રીતે પોતાના સદ્‌વ્યવહારથી તમે બીજાનું હૃદય જીતી લેશો અને સફળતાની સીડી ચઢવા જશો.

(ઝ) વચન પાળતા શીખો.

પહેલાંના ઘરડાઓ કહેતા’તા કે- ‘જેની વાતનો વિશ્વાસ નહીં, એની નાતનો વિશ્વાસ નહીં.’ અને વાસ્તવમાં પહેલાંના માણસો જીભના એટલા સાચા હતા કે પોતાની મૂછના વાળ ગિરવી રાખીને લાખો રૂપિયાની લેવડ-દેવડ કરી લેતા હતા. પરંતુ આજકાલની ‘હાઇબ્રિડ જનરેશન’ની વાતનો કોઈ વિશ્વાસ નથી. એની વાતમાં વજન નથી. આજકાલ મોકો જોતા જ કામ કરવાની વૃત્તિ એ રીતે વધી ગઈ છે કે એ પોતાની જીભ તો શું,

કોઈપણ વસ્તુના પાબંદી નથી. તે બીજાને મૂર્ખ બનાવીને પોતાની મૂર્ખાઈ સીધી કરવામાં માને છે.

જો કે તમારે અલગ ઓળખ બનાવવાની છે. તમારે એ ટોળાનો ભાગ નથી બનવું, તો દરેક માણસ પ્રત્યે પોતાની વચનબદ્ધતા નિભાવવી પડશે. ભલે એને નિભાવવામાં તમારે ગમે તેટલી મુશ્કેલીઓ કેમ ન આવે! વચનબદ્ધતાથી તમે કોઈ કામ પ્રત્યે પોતાની પ્રાથમિકતાઓ અને સીમાઓ બન્ને નક્કી કરવાનું શીખી જશો અને પૂરું કરવામાં જીવ દઈને જોડાઈ જશે વચનબદ્ધતાથી તમારામાં જવાબદારી નિભાવવાની ભાવના વિકસિત થાય છે, તમારી જવાબદારી નક્કી થાય છે.

વચન એ રીતો નિભાવો; જેમ ભગવાન શ્રીરામે વિભીષણ પ્રત્યે નિભાવ્યું હતું. એમણે રાવણનો વધ કરતા પહેલાં જ સમુદ્રના પાણીથી રાજતિલક કરી દીધું હતું. એમણે કહ્યું હતું, જો હું વિભીષણને લંકાનો રાજા ન બનાવી શક્યો, તો હું એમને મારું રાજ્ય આપી દઈશ.

વચન ભલે પોતાની સાથે જ કરેલું કે બીજા સાથે, જો તમે નિભાવશો તો તમારું દરેક કાર્ય સિદ્ધાંતો, સમય અને અનુશાસનમાં રહીને ઘણીબધી સફળતા પ્રાપ્ત કરશે.

(ત) આકાશ તરફ દૃષ્ટિ અને પગ જમીન પર

પોતાના જીવનમાં હંમેશાં ઊંચું લક્ષ્ય પસંદ કરો અને એને મેળવવામાં એકજીવે લાગી જાવ. તમારી આંખો ઊંચી રહે, પરંતુ પગ તો જમીન પર જ રહે. જે માણસ પોતાના પગ જમીન પર નથી રાખતો તે ઊંધા મોંએ પડે છે. મહત્ત્વાકાંક્ષી હોવું ખરાબ વાત નથી, પરંતુ પોતાની સીમાઓને ઓળખીને એનું અતિક્રમણ કરવાથી આપણે નિષ્ફળતાનું મોઢું જોવું પડે છે.

પોતાના વિચારોને વ્યાપક બનાવો, પોતાના જીવનમાં સારાં સાધનોનો ઉપયોગ કરીને સફળ થયેલા માણસોનું સાંનિધ્ય પ્રાપ્ત કરો, એમની કાર્યપ્રણાલી જુઓ, એમની પાસેથી માર્ગદર્શન લો. આવું કરીને તમે ઉચ્ચ લક્ષ્ય તરફ આગળ વધીને સફળતા મેળવી શકશો. આ દિશામાં જો તમે પાંચસો ટકા મહેનત કરશો, ત્યારે જ સો ટકા સફળતાની ખાતરી છે. જીવન પ્રત્યે વ્યવહારિક દૃષ્ટિકોણ અપનાવો. માત્ર કલ્પનાઓ ન કરો, એને સાકાર કરવાના પ્રયત્નો કરો.

(થ) સ્વાધ્યાય કરો

પુસ્તકો આપણા સાચા મિત્રો હોય છે; જે જ્ઞાન વધારવાની સાથે આપણને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપે છે. તે આપણા સાચા હિતેચ્છું છે, એટલે જીવનમાં પુસ્તકોનું ખૂબ જ મહત્ત્વ છે. એક વિદ્વાને કહ્યું છે – 'સદ્‌ગ્રંથ પ્રભુના વિગ્રહો છે.' એટલે જીવનને સફળ બનાવવા માટે સારાં પુસ્તકો વાંચવાં જરૂરી છે.

પૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ ડૉ. એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામ દરેક સમયે પોતાના ખિસ્સામાં 'ગીતા'ની નાની કોપી રાખતા હતા. એમનું કહેવું છે, વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મના સમન્વયથી જ આપણે આપણા જીવનમાં સફળતા મેળવી શકીએ છીએ.